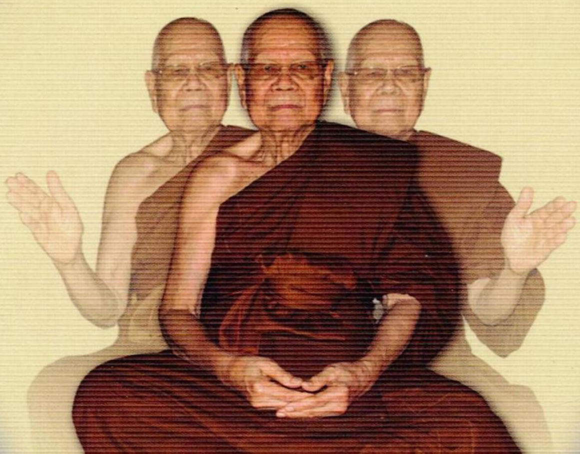
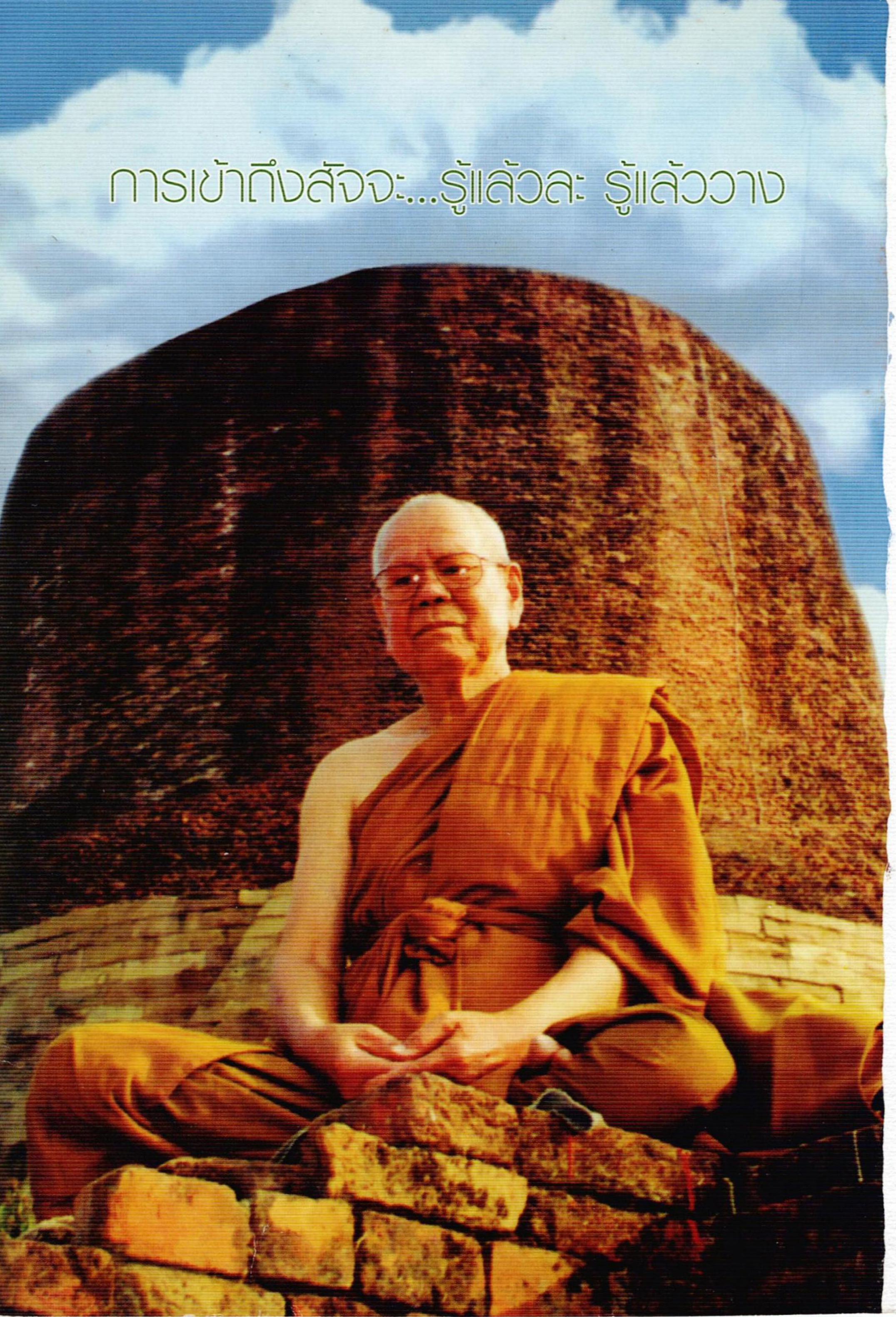
อยู่ที่ ปัจจุบัน เท่านั้น



วัดวังปลาโด (พระพุทธเมตตาสว่างรังษี)

ตำบลวังใหม่ อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม


การเข้าถึงสัจจะ...รู้แล้วละ รู้แล้ววาง

ท่านที่ต้องการสอบถามหรือปรึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติธรรม สามารถสอบถามได้โดยตรงที่ **พระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ (โสบิน ส.นามโท)** โทร. ๐๘-๑๙๗๕-๗๔๓๙

พิมพ์ครั้งที่ ๑ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๒ จำนวน ๑๐,๐๗๗ เล่ม
พิมพ์ครั้งที่ ๓ จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ที่ บริษัท รุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์ จำกัด **รหัสวิริยะ ๘๓๘**
106/204 หมู่ 4 ซ.รามอินทรา 68 ถ.รามอินทรา แขวงคันนายาว เขตคันนายาว กรุงเทพฯ 10230
โทร. 0-2517-7445, 0-2918-0192-3, 0-2918-1336-9, 0-2918-1171-2, 0-2540-7860
โทรสาร 0-2917-9072, 0-2918-1218 มือถือ 081-446-5071, 081-666-0797, 089-784-8758, 089-789-3226
E-mail : viriya999@gmail.com, viriya_999@yahoo.com, info@viriyaprinting.com
Website : www.rvpprinting.com, www.viriyaprinting.com

อนุโมทนากถา

นับตั้งแต่คุณมหาโสบิน นามโท หรืออาจารย์โสบิน ส.นามโท ได้มาถวายตัวเป็นศิษย์ผู้ปฏิบัติใกล้ชิดของข้าพเจ้าเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๙๒ สมัยนั้นข้าพเจ้าดำรงตำแหน่งสังฆมนตรีว่าการองค์การปกครอง เป็นเจ้าอาวาสวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ และเป็นอุปัชฌาย์ของคุณมหาโสบิน นามโท ที่ได้มาบรรพชาเป็นสามเณรและอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ สำนักวัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ข้าพเจ้าจึงให้ความเมตตาเป็นพิเศษ ด้วยเหตุที่เธอมีอุปนิสัยสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตั้งแต่เป็นสามเณร และเป็นสามเณรรูปแรกที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนาที่วัดมหาธาตุฯ ในสมัยนั้น โดยมีเจ้าคุณพระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) วัดระฆังโฆสิตาราม เป็นอาจารย์สอน เป็นเวลาถึง ๗ เดือนเต็ม ครั้นได้อุปสมบทเป็นพระภิกษุแล้ว เธอก็ได้เป็นกำลังสำคัญในการศึกษาพระปริยัติธรรมและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยที่ข้าพเจ้าได้แต่งตั้งพระมหาโสบิน (โสปาโก) นามโท ให้เป็นอาจารย์สอนพระปริยัติธรรม ประจำวิชาธรรมและวิปัสสนากรรมฐานประจำทั้งในสำนักวัดมหาธาตุฯ และสำนักอื่นๆ ในความอำนวยการของข้าพเจ้า ปรากฏว่าเธอได้ปฏิบัติหน้าที่สนองงานที่ได้รับมอบหมายได้ด้วยดี โดยมีศิษย์ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ให้ความเคารพนับถือมารับการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนาเป็นจำนวนมาก

ข้าพเจ้ามีความตระหนัก และมีความแน่วแน่มานานแล้วว่า การศึกษาพระศาสนา โดยเฉพาะปฏิบัติศาสนา เป็นทางเดียวเท่านั้นที่จะทำให้ผู้ศึกษาเข้าใจสัจธรรม และได้เสวยผลแห่งพระสัทธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยปราศจากข้อสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงได้ทำการเปิดสำนักวิปัสสนากรรมฐานขึ้น ณ วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร เมื่อปี

พ.ศ. ๒๔๙๖ เป็นต้นมา และได้เผยแพร่ไปทั่วราชอาณาจักร ดังเป็นที่รู้จักกันทั้งในประเทศและต่างประเทศ เป็นลำดับจนกระทั่งปัจจุบันนี้ เพราะฉะนั้นข้าพเจ้าจึงปรารถนาที่จะอุปถัมภ์พระภิกษุสามเณรผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ด้วยการอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริง

คุณมหาโสบิน นามโท เป็นผู้หนึ่งซึ่งตรงกับความปรารถนาของข้าพเจ้า ด้วยเหตุที่เธอได้มีวิริยอุตสาหะในการอบรมสั่งสอน เพื่อสนองคุณของสำนักอุปัชฌาย์อาจารย์เป็นอย่างดี ข้าพเจ้าจึงให้ความอุปถัมภ์ส่งให้ไปศึกษาเพิ่มเติมและดูการพระศาสนา ที่ประเทศพม่า โดยได้ฝากกับท่านอัครมหาบัณฑิต อู วิสุทธะสยาดอ กาบาเอ้ นครย่างกุ้ง เมื่อปี พ.ศ.๒๕๐๐ ครั้นกลับประเทศไทย เธอก็ได้สนองงานด้านการเผยแพร่วิปัสสนากรรมฐาน เป็นที่ยอมรับของคณะสงฆ์และศรัทธาเลื่อมใสของศิษยานุศิษย์โดยทั่วกัน

จากผลงานที่ปรากฏแก่พุทธบริษัทดังกล่าวมา ทางคณะสงฆ์แห่งประเทศลาว มีพระอาจารย์มหาปาล อานันโท อาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนากรรมฐานประจำประเทศลาว ได้ขอคุณมหาโสบิน นามโท ไปเป็นอาจารย์สอนอภิธรรมและวิปัสสนากรรมฐานประจำสำนักบุปผาวิปัสสนาราม นครหลวงพระบาง ประเทศลาว ข้าพเจ้ามีความยินดี จึงได้อนุมัติให้ไปอยู่ประเทศลาว เธอก็ได้ทุ่มเทกำลังสติปัญญาที่ได้ศึกษาและปฏิบัติมาทำการอบรมสั่งสอนวิปัสสนากรรมฐาน ให้แพร่หลายในประเทศลาวนั้นจนเป็นที่เคารพศรัทธาเลื่อมใสของประชาชนลาว

ครั้นเมื่อกลับจากประเทศลาวแล้ว ได้ส่งเธอไปเป็นอาจารย์สอนอภิธรรมและวิปัสสนากรรมฐานที่จังหวัดภูเก็ต ปรากฏว่าได้สร้างผลงานพิเศษไว้ โดยได้สร้างโรงเรียนอภิธรรมวิทยากรขึ้น เพื่อเป็นที่เผยแพร่

การศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำนักสงฆ์ **"ประชาศรัทธาธรรม"** ปัจจุบัน คณะสงฆ์ได้อนุญาตให้ตั้งเป็นวัด เรียกว่า **"วัดนาคาราม"**

ต่อมา พระธรรมโกศาจารย์ (ชอบ อนุจารีมหาเถระ) พระพิมลธรรมในปัจจุบัน ซึ่งเป็นประธานกรรมการฝ่ายสงฆ์สร้างวัดไทยในสหรัฐอเมริกา ได้พิจารณาจัดส่งพระไปปฏิบัติศาสนกิจและสร้างวัดไทยขึ้น จึงได้คัดเลือกคุณมหาโสบิน นามโท เป็นหัวหน้าคณะพร้อมด้วยสงฆ์อีก ๔ รูป ไปดำเนินการสร้างวัดไทยและเผยแพร่พระพุทธศาสนา ณ มลรัฐแคลิฟอร์เนีย ซึ่งเป็นวัดไทยแห่งแรกในสหรัฐอเมริกา ครั้นต่อมาหลังจากเธอได้สร้างวัดไทยแห่งที่สองคือวัดพุทธวราราม นครเดนเวอร์ รัฐโคโลราโดแล้ว เธอก็ได้กลับมาขออนุญาตลาสิกขา เพื่อความสะดวกในการเผยแพร่พระพุทธศาสนาร่วมกับคณะอาจารย์ชาวต่างชาติ และเพื่อความเหมาะสมแก่การปฏิบัติตนให้เข้ากับลัทธิธรรมเนียมของชาวตะวันตก เมื่อข้าพเจ้าเห็นว่าเธอยังมีความตั้งใจที่จะทำงานเพื่อพระศาสนาโดยการไปสอนวิปัสสนาตามสถาบันและศูนย์เผยแพร่พระพุทธศาสนาต่างๆ ในอเมริกาและแคนาดา เมื่อเธอลาสิกขาแล้ว เธอก็สามารถทำประโยชน์แก่พระพุทธศาสนา สร้างผลงานเป็นที่ศรัทธาเลื่อมใสของชาวต่างชาติได้เป็นอย่างดี โดยมีฝรั่งทั้งชายหญิงสมัครเข้ามาเป็นศิษย์และศึกษาปฏิบัติธรรมจำนวนมากเป็นที่น่ายินดี

เมื่อเธอได้จัดพิมพ์หนังสือเกี่ยวกับวิปัสสนากรรมฐานเป็นรูปเล่มเพื่อเผยแพร่และเป็นคู่มือในการปฏิบัติธรรมครั้งนี้ ทราบว่าได้จัดพิมพ์เป็น ๒ เล่ม เล่มแรกสำหรับผู้เริ่มต้นปฏิบัติ ส่วนอีกเล่มหนึ่งสำหรับผู้สนใจทั่วไป และเคยผ่านการปฏิบัติวิปัสสนามาแล้ว จึงหวังว่า หนังสือทั้ง ๒ เล่มนี้คงจะอำนวยผลให้ผู้สนใจศึกษาปฏิบัติตาม ได้รับประโยชน์ในส่วน

เข้าใจแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามสมควร ข้าพเจ้าขอแสดงความยินดี และอนุโมทนาสาธุการในความอุตสาหะวิริยะของคุณมหาโสบิน นามโท ผู้เป็นศิษย์ที่สามารถเป็นกำลังสำคัญในการช่วยเผยแพร่พระพุทธศาสนาในต่างประเทศ ขออำนวยพรให้เธอและศิษย์ชาวต่างแดนได้มีความเจริญรุ่งเรืองในพระพุทธศาสนา สามารถเข้าถึงสัจธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ายิ่งๆ ขึ้นไปตลอดกาลนานเทอญฯ

สมเด็จพระพุฒาจารย์

(อาจ อาสภมหาเถระ)

อธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

ปฏิบัติหน้าที่สมเด็จพระสังฆราช

ผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระแห่งประเทศไทย

คำปรารภ

หนังสือ **"อยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น"** ได้ตีพิมพ์เป็นรูปเล่มมาหลายต่อหลายครั้ง ทั้งที่เป็นภาคภาษาไทย ภาษาอังกฤษ ภาษาสเปน โดยให้ชื่อไปตามภาษานั้นๆ

หลังจากข้าพเจ้าได้รับนิมนต์เป็นทางการจากคณะสงฆ์วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพฯ ให้มาเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐาน ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งที่ ๙ ณ วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิตแห่งนี้ เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๕๐ ซึ่งมีญาติโยมชาววัดศิริพงษ์และศิษยานุศิษย์ ผู้สนใจในแนวทางเจริญสติปัฏฐานตามรูปแบบที่เคยเผยแผ่ในต่างประเทศ คือสหรัฐอเมริกา แคนาดา เม็กซิโก และยุโรปบางประเทศ จนเป็นที่ยอมรับในกลุ่มผู้ปฏิบัติตาม จึงได้รวบรวมศรัทธากันจัดพิมพ์เป็นหนังสือตามรูปเล่มที่ท่านถืออยู่ในมือขณะนี้

พิมพ์ครั้งแรก เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๐ จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

พิมพ์ครั้งที่สอง เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๑ จำนวน ๑๐,๐๗๗ เล่ม ปรากฏว่าไม่เพียงพอแก่ความต้องการของผู้มีจิตศรัทธา และสนใจในการปฏิบัติธรรม

ฉะนั้น ในปีนี้คณะผู้จัดพิมพ์ โดยมีคุณพรณรัตน์ สังพันธ์นธิกูร, คุณศุภมาศ โสระวงค์, คุณอ้อยทิพย์ โสภา, คุณชาณิศา มะลินิล, คุณประสิทธิพงษ์ ปานศิลา พร้อมด้วยทีมงาน ได้จัดหาทุนจัดพิมพ์เป็นครั้งที่สาม จำนวน ๕,๐๐๐ เล่ม

อนึ่ง ทางวัดวังปลาโด จะพิมพ์ตามคำปรารภเล่มที่พิมพ์ครั้งสุดท้าย ๒๐,๐๗๗ เล่มก็ได้ แล้วแต่เห็นสมควรหรือจะแก้ไขสำนวนและเพิ่มเติมให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ขออนุโมทนา ขอบคุณ ในการจัดพิมพ์ครั้งนี้

ได้เปลี่ยนหน้าปกโดยคุณประสิทธิพงษ์และคณะ เป็นผู้ออกแบบใหม่และแก้ไขเพิ่มเติมข้อความบางตอน เพื่อให้เป็นหนังสือที่สมบูรณ์ต่อไป ประกอบกับจะได้แจกในงานวันวิสาขบูชาที่ได้จัดขึ้นที่ท้องสนามหลวง ประจำปี พ.ศ. ๒๕๕๓

ขออำนาจแห่งคุณพระศรีรัตนตรัย และปัญญาบารมีอันเกิดจากการจัดพิมพ์หนังสือ **"อยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น"** เพื่อเผยแผ่เป็นธรรมทานครั้งนี้ ข้าพเจ้าขอแสดงความยินดีและอนุโมทนาเป็นอย่างยิ่ง ขออานิสงส์ผลบุญของท่านทั้งหลายเหล่านี้ จงโปรดดลบันดาลให้ท่านทั้งหลาย เป็นผู้ไม่ขัดสนจนปัญญา และอุดมสมบูรณ์ไปด้วยโภคสมบัติ และบริวารสมบัติประกอบไปด้วยผลอันสูงสุดในชีวิต คือมรรค ๔ ผล ๔ และพระนิพพาน ๑ ในปัจจุบันชาตินี้ด้วยกันทุกท่านเทอญ.

(พระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ)

พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ที่ ๙ วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต กทม.

คำนำ

การจัดพิมพ์หนังสือ **"อยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น"** ในครั้งนี้ คณะผู้จัดทำ มีความประสงค์ใช้เป็นคู่มือแนะนำ หรือแผนที่นำทางสำหรับชาวพุทธ เพื่อเผยแผ่และสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้กับผู้ที่สนใจปฏิบัติตามแนวทางแห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ (วิปัสสนา) ให้ได้รับความสำเร็จในการประพฤติปฏิบัติตามกำลังสติปัญญาบารมีของแต่ละท่าน

ในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ คณะผู้จัดทำ ขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา อาจริยบูชาแด่ พระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ ซึ่งพวกเราโชคดี ได้รับความเมตตา และคำแนะนำสั่งสอนในการปฏิบัติธรรมในช่วงเข้าพรรษาของปี พ.ศ.๒๕๕๐ ซึ่งทางวัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต โดยมีท่านพระครูสุนทรกิจจารักษ์ เจ้าอาวาส ได้อาราธนาพระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ มาเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม แห่งที่ ๙ ในกรุงเทพมหานคร จึงขอกราบขอบพระคุณพระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขออานิสงส์และความดีทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากการจัดพิมพ์หนังสือ **"อยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น"** นี้จงบังเกิดแด่พระครูภาวนาภิธาน (อดีตเจ้าอาวาส) พระครูสุนทรกิจจารักษ์ (เจ้าอาวาส) วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต พระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ มารดา บิดา ครูบาอาจารย์ วงศาคณาญาติ และผู้มีพระคุณทุกท่าน เทวดาที่ประจำตัวของทุกท่าน มาร พรหม สิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายตลอดจนพุทธศาสนิกชนและผู้ใฝ่ธรรม โดยทั่วหน้ากัน และขออุทิศบุญกุศลในครั้งนี้ ให้แก่ท่านเจ้ากรรมนายเวรทั้งหลายและสรรพสัตว์ที่อยู่ในแดนทุคติและสุคติทั้งปวงเทอญ

ด้วยจิตศรัทธาอันตั้งมั่น

คณะผู้จัดทำ

สารบัญ

ประวัติพระพุทธเมตตา

การมาเยือนพุทธคยาอันเป็นสถานที่ตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั้น นอกเหนือจากการได้มาเคารพสักการะต้นพระศรีมหาโพธิ์ พระแท่นวัชรอาสน์และพระเจดีย์พุทธคยาแล้ว ยังมีอีกสิ่งหนึ่งที่จะขาดเสียมิได้เลยต่อการได้เคารพสักการะและทัศนา ถ้าแม้นว่างเว้นเสียแล้ว ก็ดูเหมือนว่าจะยังไม่สมบูรณ์ต่อการมาเยือนพุทธคยาดินแดนอันศักดิ์สิทธิ์

สิ่งนั้นก็คือ พระพุทธรูปปางมารวิชัย หรือปางสะดุ้งมาร ซึ่งประดิษฐานอยู่ภายในพระเจดีย์พุทธคยาชั้นล่าง เป็นพระพุทธรูปที่สร้างขึ้นด้วยหินแกะสลักได้งามสง่ามากทีเดียว ปัจจุบันถูกทาด้วยสีทองเหลืองอร่ามงามตา ชวนให้ทัศนาเคารพกราบไหว้และสักการะเป็นยิ่งนัก

ต่อเมื่อได้เดินเข้าไปภายในอาณาเขตพระเจดีย์พุทธคยาทางด้านทิศตะวันออกแล้ว พอก้าวลงไปตามขั้นบันไดมองตรงไปข้างหน้าก็จะได้เห็นพระพุทธรูปนี้ประดิษฐานอยู่ในท่านั่งอยู่ด้วยความสงบเย็นโดดเด่นสง่างามอยู่ภายในพระเจดีย์ชั้นล่าง ยิ่งเดินใกล้เข้าไปจะยิ่งยังใจให้แช่มชื่นเบิกบานมากขึ้นเท่านั้น พระพักตร์นั้นช่างเปี่ยมไปด้วยเมตตา ดูเสมือนดังพระพุทธองค์ประทับรอรับผู้มาจากทิศน้อยทิศใหญ่ ด้วยพระมหากรุณาธิคุณต่อเหล่าชนทั้งหลาย

เพราะเหตุที่พระพุทธรูปนี้ มีพระพักตร์อันเปี่ยมไปด้วยความเมตตา พุทธศาสนิกชนชาวไทย จึงให้สมัญญานามว่า

พระพุทธเมตตา หรือที่มักจะได้ยินกันจนคุ้นหูในหมู่กลุ่มชาวไทยที่อยู่ประจำในอินเดียและที่จรมาว่า **"หลวงพ่อเมตตา"**

ทุกคราวที่ได้เข้าไปภายในพุทธคยาสถาน เมื่อได้เห็นพระพุทธเมตตานี้ ช่างเป็นภาพที่ชวนให้เกิดความรู้สึกที่อิ่มเอิบเบิกบานใจเสียยิ่งกระไร นี่ขนาดได้เห็นเพียงพระพุทธปฏิมากรซึ่งเป็นเพียงสิ่งสมมติว่าเป็นองค์แทนพระพุทธศาสดาทางด้านศาสนวัตถุเท่านั้น ถ้ามาตรแม้นว่าได้เห็นพระพุทธเจ้าพระองค์จริงซึ่งเต็มเปี่ยมไปด้วยมหาปุริสลักษณะและพระปัญญาคุณ พระมหากรุณาคุณ พระบริสุทธิคุณแล้ว จะยังความปีติปราโมทย์ใจให้เกิดขึ้นขนาดไหน? คงยากต่อการบรรยายออกมาเป็นตัวหนังสือ

ทำให้นึกถึงเมื่อคราวที่พระเจ้าอโศกมหาราชผู้เกรียงไกรทรงสร้างพระเจดีย์ ๘๔,๐๐๐ องค์ เท่าพระธรรมขันธ์ คือ ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ทั่วภูมิภาคแดนพุทธภูมิ ครั้งนั้นพระองค์ได้พระบรมสารีริกธาตุ จากพระสถูปภายใต้พื้นดินในเมืองราชคฤห์ ซึ่งเก็บไว้โดยพระเจ้าอชาตศัตรูและพระมหากัสสปเถรเจ้า ไปบรรจุภายในพระเจดีย์ที่ทรงสร้างขึ้นทั้งหมด

เมื่อสร้างและบรรจุพระบรมสารีริกธาตุในพระเจดีย์เสร็จเรียบร้อยแล้ว ทรงจัดพิธีฉลองสมโภชน์อย่างยิ่งใหญ่เกรียงไกรด้วยพระราชศรัทธาที่มีอย่างท่วมท้นต่อพระพุทธศาสนา

แต่ก่อนที่จะทรงทำการฉลองนั้น ได้อาราธนาพระอุปคุตเถระผู้มากไปด้วยอิทธิฤทธิ์มาเพื่อป้องกันพญามาร คือ พญาวสวัตดีมารที่จะมารบกวนพิธีฉลองสมโภชน์พระเจดีย์

ขณะกำลังทำพิธีฉลองสมโภชน์อยู่นั้น พญามารก็ได้มารบกวน ตามที่พระเจ้าอโศกมหาราชได้คาดการณ์ไว้จริงๆ พระอุปคุตเถระ จึงได้ทำหน้าที่ปราบพญามารตามที่ได้ถูกอาราธนามา ซึ่งในที่สุด พญามารก็พ่ายแพ้ต่อพระเถระ

เมื่อพระเถระปราบพญามารเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ได้กล่าว กับพญามารว่า "ดูก่อนพญามาร อาตมภาพเกิดไม่ทันพระพุทธศาสดา ในขณะที่พระองค์มีพระชนม์ชีพอยู่ ท่านได้มีโอกาสเห็นพระองค์ ขอให้ท่านพึงเนรมิตพระพุทธองค์ให้อาตมภาพได้เห็น จะเป็นบุญ อย่างยิ่ง จะได้ไหม"

พญามาร : ได้ซิ แต่ท่านต้องไม่ยกมือไหว้เรา ในขณะที่ แปลงร่างเป็นพระพุทธเจ้าอยู่นะ

พระอุปคุต : ได้ เราจะไม่ยกมือไหว้ตามที่ท่านขอร้อง

เมื่อเป็นดังนั้น พญามารจึงแปลงร่างเป็นพระพุทธเจ้า ผู้ เพียบพร้อมด้วยพระมหาปุริสลักษณะ เสด็จมาพร้อมกับเหล่า อสีติมหาสาวก มีพระสารีบุตรและพระมหาโมคคัลลานะเป็นต้น ซึ่งเป็นภาพที่ชวนให้ทัศนายังความปีติปราโมทย์ใจให้เกิดเป็นอย่างยิ่ง

พระอุปคุตเถระเมื่อได้เห็นภาพดังนั้นแล้ว เกิดความปีติ ปราโมทย์เป็นอย่างยิ่ง เพราะความที่ปีติปราโมทย์เกิดขึ้นเช่นนั้น ท่านจึงได้ยกมือไหว้พระพุทธเจ้าและเหล่าอสีติมหาสาวกซึ่งเป็น รูปจำแลงที่พญามารเนรมิตให้ได้ชม จึงลืมสัญญาที่ได้ตกลงกับ พญามารไว้ก่อนหน้านั้น

พอพระเถระยกมือไหว้เท่านั้น ภาพพระพุทธเจ้าพร้อมด้วย

เหล่าอสีติมหาสาวก ก็ได้อันตรธานหายไป กลายเป็นรูปพญามาร ดังเดิม

พญามารจึงได้กล่าวกะพระเถระว่า เราได้ตกลงกันแล้วมิใช่หรือ ว่าท่านจะไม่ยกมือไหว้เรา ในขณะที่แปลงร่างเป็นพระพุทธเจ้า

พระอุปคุต : เราไม่ได้ยกมือไหว้ท่าน แต่เราไหว้สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้เป็นศาสดาของเราต่างหาก

ทั้งนี้เนื่องจากเมื่อท่านได้เห็นพระพุทธเจ้าแล้ว ถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงรูปจำแลงก็ตามที แต่ก็ยังความปีติปราโมทย์ใจให้เกิดขึ้นได้ จนอดที่จะยกมือประนมไหว้เสียไม่ได้ ความเรื่องนี้ปรากฏอยู่ในหนังสือวิมุตติรัตนมาลีและพระปฐมสมโพธิกถา ผู้ประสงค์ทราบรายละเอียดพึงศึกษาได้จากหนังสือเล่มนี้

พระพุทธเมตตานั้นวัดจากพระเพลาซ้ายถึงขวา กว้าง ๑๕๕ เซนติเมตร สูงจากพระเพลาถึงพระเกตุประมาณ ๑๖๐ เซนติเมตร ที่ฐานด้านหน้ามีรูปสิงห์โต ๒ ตัวซ้ายขวา ถัดจากสิงห์โตเข้ามาเป็นรูปช้าง ๒ ตัวซ้ายขวา และตรงกลางเป็นรูปพระแม่ธรณีในท่าคุกเข่า มือซ้ายถือภาชนะสิ่งหนึ่งอยู่บนฝ่ามือ

ตามประวัติกล่าวไว้ว่าพระพุทธเมตตาสร้างขึ้นด้วยหินแกรนิตสีดำ เมื่อสมัยปาละ มีอายุ ๑,๔๐๐ ปีกว่า รอดพ้นจากการถูกทำลายของกษัตริย์รัฐเบงกอล พระนามว่า **ศศางกา** เมื่อพุทธศตวรรษที่ ๑๓[๑]

ครั้งนั้น กษัตริย์ผู้นี้ไม่ต้องการตกอยู่ภายใต้อำนาจของแคว้นมคธ ซึ่งยุคนั้น **พระเจ้าปูรณวรมา** เป็นพระเจ้าแผ่นดิน

---

๑ พุทธศตวรรษที่ ๑๓ นี้ กล่าวตาม พุทธสถานในอินเดียโบราณ หน้า ๑๐๐

พระเจ้าศศางกาได้ยกทัพมาจากเบงกอลมุ่งสู่แผ่นดินมคธ โดยในเบื้องต้นจะทำลายขวัญของกษัตริย์มคธและข้าราชบริพารให้เสียเสียก่อน แล้วจึงจะยกทัพเข้าไปตีเมืองหลวงคือเมืองปาฏลีบุตร หรือเมืองปัตนะในปัจจุบัน

การทำลายขวัญของกษัตริย์มคธและข้าราชบริพารนั้นก็คือการเข้าไปยังพุทธคยาสถานอันเป็นสถานที่ตั้งของต้นพระศรีมหาโพธิ์และวิหารต่างๆ มากมาย อีกทั้งยังมีพระภิกษุสงฆ์อยู่อาศัยกันเป็นจำนวนมาก เพราะในยุคนั้นเป็นยุคที่พระพุทธศาสนายังเจริญรุ่งเรืองอยู่ [๒]

เมื่อเข้าไปยังพุทธคยาสถานแล้ว ก็ทำลายสิ่งต่างๆ มากมายที่ปรากฏอยู่ในพุทธคยาสถาน ซึ่งทั้งหมดล้วนเป็นสิ่งที่ชาวพุทธเคารพสักการะ และสร้างกันขึ้นมาด้วยกำลังแห่งความศรัทธาทั้งสิ้น

พุทธคยาสถานนั้นเป็นสถานที่ยึดเหนี่ยวในด้านจิตใจของชาวพุทธทั้งหลาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้นพระศรีมหาโพธิ์ ซึ่งเป็นต้นไม้ที่พระพุทธองค์ประทับตรัสรู้ ชาวมคธในยุคนั้นต่างยังคงนับถือพระพุทธศาสนากันอย่างแน่นแฟ้น การเข้าไปทำลายพุทธคยาสถาน ก็เท่ากับว่าเป็นการทำร้ายจิตใจของชาวมคธผู้นับถือพระพุทธศาสนาด้วยเช่นกัน

---

[๒] เกี่ยวกับอาณาบริเวณพุทธคยาสถาน ท่านสมณะเจียนฟาเหียนได้กล่าวไว้ในจดหมายเหตุที่ท่านบันทึกไว้ว่า "ท่านได้พบว่ามีวิหารอยู่ ๓ หลัง บรรดาพุทธบริษัทที่อยู่ในละแวกนั้นได้พากันขวนขวายสร้างกุฏิวิหารให้เป็นที่พักแก่ภิกษุทั้งหลาย พร้อมทั้งได้ถวายเครื่องอุปโภคบริโภคที่จำเป็นพร้อมมูล ภิกษุทั้งหลายต่างรักษาวินัยกันอย่างเคร่งครัดฯ" (หลวงจีนฟาเหียนได้มาแดนพุทธภูมิเกือบทั่วทุกแห่งในระหว่าง พ.ศ.๙๔๒-๙๕๗) : *พุทธสถานในอินเดียโบราณ หน้า ๑๐๔*

เมื่อ**พระเจ้าศศางกา**และเหล่าทหารเข้าไปภายในพุทธคยาสถาน และได้ยึดครองอาณาบริเวณนั้นไว้แล้ว พระองค์จึงสั่งให้บรรดาทหาร ทำลายวิหารน้อยใหญ่ รวมทั้งต้นพระศรีมหาโพธิ์อันเป็นต้นที่ ๒ ซึ่งเกิดจากแรงสัจจาธิษฐานของพระเจ้าอโศกมหาราชในคราวที่ต้นที่ ๑ ถูกทำลาย ไม่ว่ารากของพระศรีมหาโพธิ์ จะชอนไชไปที่แห่งใด พระเจ้าศศางกาทรงสั่งให้ทหารขุดมาทำลายให้สิ้น ทั้งนี้ยังไม่พอเพื่อเป็นการที่ไม่ให้หน่อแห่งต้นพระศรีมหาโพธิ์มีโอกาสงอกขึ้นมาได้อีก พระองค์จึงรับสั่งให้ทหารจุดไฟเผาที่ตอของพระศรีมหาโพธิ์ โดยใช้ฟางอ้อยเป็นเชื้อเพลิง แล้วราดด้วยน้ำมันจุดไฟเผาตามพระราชประสงค์ของพระองค์ เท่านั้นพระศรีมหาโพธิ์ก็ไม่เหลือแม้แต่ซาก มีเพียงเถ้าถ่านเท่านั้นที่ปรากฏต่อสายตา *“อนิจจาคนใจบาป ช่างมืดมนไปด้วยโมหะ”*

ครั้นทำลายต้นพระศรีมหาโพธิ์เป็นที่เรียบร้อยแล้ว จึงเข้าไปภายในพระเจดีย์พุทธคยา ทรงได้พบกับพระพุทธเมตตาประดิษฐานอยู่ภายใน จึงรับสั่งให้ทหารผู้หนึ่งทำลายเสีย แต่บังเอิญว่าทหารผู้นั้นมีความเลื่อมใสในพระพุทธศาสนา จึงคิดในใจว่า *“โอ ถ้าเราทำลายพระพุทธรูปนี้ตามพระราชบัญชาแล้ว จำเราจะต้องตกนรกหมกไหม้เป็นแน่แท้ และจักเกิดไม่ทันพระพุทธศาสนาในยุคของพระศรีอารยเมตไตรย ซึ่งจะเสด็จอุบัติขึ้นในอนาคตกาล แต่ถ้าเราขัดต่อพระราชบัญชา จำเราก็จะต้องถูกพระราชอาญาถึงขั้นสิ้นชีพอย่างไม่ต้องสงสัย”*

เพื่อเป็นทางรอดพ้นจากการตกนรกเพราะทำลายพระพุทธรูปและพระราชอาญา ทหารผู้นั้นจึงออกอุบายแก่พระราชาโดยกราบทูลว่า *"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์ ขอพระราชทานโอกาสสัก ๗ วัน ต่อการที่จะทำลายพระพุทธรูปนี้ เนื่องจากพระพุทธรูปนี้ใหญ่มากยากต่อการทำลาย ข้าพระองค์จะทำตามพระราชบัญชาให้สำเร็จพระเจ้าข้า"*

เมื่อพระเจ้าศศางกาได้สดับดังนั้นแล้วก็ทรงเชื่อตาม จึงทรงอนุญาตให้ทหารผู้นั้นจัดการตามที่กราบทูล

ครั้นพระราชาอนุญาตดังนั้นแล้ว ตามกล่าวว่าทหารผู้นั้นได้ไปตามชาวพุทธมาปรึกษาตกลงกันว่า จะทำอย่างไรดีเกี่ยวกับพระพุทธรูปนี้ ในที่สุดก็ตกลงกันว่าจะต้องสร้างกำแพงบังพระพุทธรูปนี้เสียให้มิดชิด เพื่อเป็นการอำพรางมิให้ถูกทำลาย แล้วจึงลงมือสร้างกำแพงตามที่ตกลงกันไว้ เมื่อสร้างเสร็จแล้วก็จุดประทีปด้วยน้ำมัน บูชาพระพุทธรูปไว้ภายในกำแพงนั้น

เมื่อแผนการเสร็จเรียบร้อยแล้ว ครั้นถึงกำหนดตามที่ได้ทูลพระราชาไว้ จึงเข้าไปกราบทูลพระเจ้าศศางกาว่า *"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ บัดนี้ข้าพระองค์ได้จัดการพระพุทธรูป ตามพระราชบัญชาแล้วพระเจ้าข้า"*

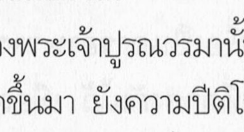
พอได้สดับดังนั้นแล้ว แทนที่พระเจ้าศศางกาจะทรงดีพระทัยที่ความต้องการของตนสำเร็จลงแล้ว แต่กลับหวั่นพระราชหฤทัยเกิดความโทมนัสอย่างแรงกล้า และสิ้นพระชนม์ลงอย่างชนิดที่เหล่าทหารหรือใครๆ คาดไม่ถึงเลยทีเดียว

เมื่อพระเจ้าศศางกาสิ้นพระชนม์แล้ว ทหารผู้ที่ออกอุบายซ่อนพระพุทธเมตตานั้นจึงได้รื้อกำแพงออก ปรากฏว่า ประทีปที่จุดบูชาไว้นั้น ก็ยังคงลุกอยู่เหมือนเดิม มิได้ดับไปแต่ประการใด

ที่สุดพระเจ้าปูรณวรมา ก็ยกทัพมาถึงพุทธคยาสถาน และเข้ายึดครองพื้นที่ไว้ได้ดังเดิม เมื่อทอดพระเนตรเห็นต้นพระศรีมหาโพธิ์ถูกทำลายเสียสิ้นซากแล้ว ทรงเสียดายและเสียพระทัยเป็นอย่างมาก จึงรับสั่งให้ทหารและบรรดาชาวบ้านนำน้ำนมวัว ๑,๐๐๐ ตัว มาราดตรงที่โคนต้นพระศรีมหาโพธิ์ แล้วทรงตั้งสัจจาธิษฐานว่า ***"ถ้าหากหน่อพระศรีมหาโพธิ์ยังไม่งอกขึ้นตราบใด ข้าพเจ้าจักไม่ยอมไปจากสถานที่แห่งนี้ตราบนั้น ข้าพเจ้ายอมถวายชีวิตเพื่อบูชาอุทิศต่อพระศรีมหาโพธิ์ตลอดชั่วลมปราณ"***

ด้วยสัจจาธิษฐานของพระเจ้าปูรณวรมานั้น หน่อพระศรีมหาโพธิ์ซึ่งเป็นหน่อที่ ๓ ก็ได้งอกขึ้นมา ยังความปีติโสมนัสใจให้แก่พระเจ้าปูรณวรมา และข้าราชบริพารเป็นอย่างยิ่ง

หากแม้นผู้ใดได้มีโอกาสมาเยือนพุทธคยาแล้ว ขอให้ได้มีโอกาสเข้าไปเคารพสักการะพระพุทธเมตตาอย่างน้อยสักครั้งหนึ่ง แล้วท่านจะเห็นจริงตามที่กล่าวไว้ในเบื้องต้นว่า ถ้าผู้ใดมาเยือนพุทธคยาแล้วมิได้เข้าไปเคารพสักการะและทัศนาพระพุทธเมตตาแล้ว ความสมบูรณ์ในการมาพุทธคยา จะไม่เกิดขึ้นต่อบุคคลนั้น



ประวัติพระพุทธเมตตาสว่างรังษี (หินหยกขาว)

ข้าพเจ้าขออนุญาตเขียนตามคำบอกเล่าของ พระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ ดังต่อไปนี้ ตามประวัติพระที่อินเดีย เป็นพระพุทธรูปที่สร้างจากหิน มีพระพักตร์ที่มีเมตตาทำให้ผู้คนที่พบเห็นแล้วอยากเข้าไปนมัสการรวมถึงนักท่องเที่ยวชาวไทยด้วย จึงนิยมเรียกว่า **พระพุทธเมตตา** ในปี พ.ศ. ๒๕๔๖ พระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ ได้จำพรรษาที่ประเทศอินเดีย ได้มีโอกาสนั่งวิปัสสนากรรมฐานหน้าพระพุทธเมตตาได้เกิดปีติและไม่รู้สึกเหนื่อย จึงได้ขออธิษฐานจิตจำลองพระพุทธเมตตามาประดิษฐานที่วัดวังปลาโด เมื่อกลับมาเมืองไทยได้เสาะหาหินที่มีขนาดและเหมาะที่จะแกะสลักเป็นพระพุทธเมตตา โดยได้ปรึกษาบรรดาลูกศิษย์ โดยทางคุณหญิงสุวสาส์ กีรติบุตร ได้แจ้งให้ทราบว่ามีหินหยกขาวอยู่ที่ประเทศพม่า โดยติดต่อไปทางร้านแจ่มฟ้า อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย ได้พบคุณศรียนต์-คุณอรุณี พิทักษ์สกุลเลิศ เพื่อตรวจดูว่าหินหยกขาวได้ขนาดตามต้องการ การได้หินหยกขาวจากประเทศพม่าซึ่งทางการประเทศพม่าไม่ยอมให้ออกประเทศ แต่เมื่อทางเราได้แจ้งว่านำมาแกะเป็นพระพุทธรูป จึงนำออกมาได้ เมื่อได้หินแล้วได้ติดต่อช่าง ๓ ชุดคือ คุณศรียน อาจารย์สุสาคร และช่างปั้นที่ราชบุรี โดยพิจารณาเลือกพระพุทธรูปที่ช่างแต่ละชุดปั้นเป็นแบบ เพื่อมาแกะเป็นพระพุทธเมตตาตามที่เห็นในปัจจุบัน โดยคำแนะนำจากพระครูสุภาพ สุชีโว โดยช่างสามารถแกะได้ขนาดหน้าตักกว้าง ๕๕ นิ้วใช้เวลาแกะประมาณ ๑ ปี จึงแล้วเสร็จ และเรียกว่า**พระพุทธเมตตาสว่างรังษี (หินหยกขาว)** ต่อมาได้อัญเชิญจากร้านแจ่มฟ้า มาประดิษฐานที่วัดวังปลาโดใช้เวลาเดินทาง ๑ เดือน โดยแวะพักในจังหวัดต่างๆ พร้อมทั้งทำพิธีทางศาสนาตามประเพณีของแต่ละจังหวัดดังมีรายละเอียดดังนี้

จังหวัด	สถานที่พัก
เชียงราย	วัดศรีบุญเรือง
เชียงใหม่	วัดศรีโสดา
ลำปาง	วัดเจดีย์ซาวหลัง
อุตรดิตถ์	วัดกลาง
พิษณุโลก	วัดราชบูรณะ
เพชรบูรณ์	พ่อขุนผาเมือง
ขอนแก่น	ศูนย์ปฏิบัติธรรมรตา
มหาสารคาม	วัดบ้านแพง
มหาสารคาม	วัดป่าเนรัญชรา

ในการเดินทางได้รับการต้อนรับอย่างดีจากทุกจังหวัด แต่ละจังหวัดก็มีอภินิหารให้ได้พบเห็น เช่น มีฝนตก ในตอนทำพิธีเหมือนเป็นน้ำพุทธมนต์ ประชาชนที่มารับพระพุทธเมตตาส่วนใหญ่จะใส่ชุดขาวทำให้ผู้พบเห็นเกิดปีติ แต่เนื่องจากการก่อสร้างพระพุทธเมตตามหาเจดีย์ยังไม่แล้วเสร็จ ทางวัดจึงได้ก่อสร้างวิหารเป็นที่ประดิษฐานชั่วคราวก่อน โดยพระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ ได้ติดต่อลูกศิษย์ที่อเมริกาเพื่อหาปัจจัยในการก่อสร้าง

ปัจจุบันพระพุทธเมตตาสว่างรังษี ประดิษฐานที่วิหารภายในวัดวังปลาโด อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้กราบไหว้สักการบูชา

นายอัมรินทร์ ส่งพันธ์นธีกูร



มาปฏิบัติกันเถิด

คำว่า **"ปฏิบัติ"** คือ กิริยา การกระทำ หรือการประพฤติตามหลักทางพระพุทธศาสนา มี ๒ อย่างคือ

(๑) การปฏิบัติ เพื่อทำจิตให้สงบ เรียกว่า **สมถกรรมฐาน** หรือ **สมาธิภาวนา**

คำว่า สมาธิ คือ ความสงบ มี ๓ อย่าง คือ

ก. ขณิกสมาธิ – ทำจิตให้สงบชั่วขณะหนึ่งๆ

ข. อุปจารสมาธิ – ทำจิตให้เข้าไปสงบในอารมณ์นั้นๆ

ค. อัปปนาสมาธิ – ทำจิตให้สงบนิ่งในอารมณ์อันหนึ่ง (เอกัคคตา) คือ ฌานสมาบัติ

(๒) การปฏิบัติ เพื่อทำจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งตามสภาวะความเป็นจริง เรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน หรือ วิปัสสนาภาวนา**

สมถภาวนา แปลว่า การทำให้เกิดความสงบขึ้น

วิปัสสนาภาวนา แปลว่า การทำให้เกิดปัญญา คือแสงสว่างขึ้น

คำว่า ปัญญา มี ๓ อย่างคือ

๑. สุตมยปัญญา ความรู้คือ แสงสว่างที่เกิดจากการฟัง

๒. จินตมยปัญญา ความรู้คือ แสงสว่างที่เกิดจากการคิด

๓. ภาวนามยปัญญา ความรู้คือ แสงสว่างที่เกิดจากการภาวนา

คำว่า **ภาวนา** แปลว่า การเจริญหรือการกระทำให้เกิดมีขึ้น เช่น สมถภาวนา คือ การเจริญสมาธิให้เกิดมีขึ้น วิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติปัฏฐานเพื่อให้เกิดปัญญาขึ้น

*ฉะนั้น ตามหัวข้อที่ตั้งไว้ว่า **"มาปฏิบัติกันเถิด"** นั้น จึงมุ่งหมายถึงการเชิญชวนมาเจริญสติปัฏฐาน คือการปฏิบัติวิปัสสนานั่นเอง ดังจะได้แสดงตามแนวปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ โดยการสร้างจังหวะกำหนดรู้รูป-นาม ให้เป็นไปติดต่อตามขั้นตอนดังต่อไปนี้*

ขั้นตอนที่ ๑ การเริ่มต้นไหว้ครู

นั่งพับเพียบ หรือ ขัดสมาธิ แล้วแต่สะดวกตามความถนัดของแต่ละบุคคล แล้วเอามือวางไว้ที่เข่าทั้งสอง ตั้งสติกำหนดอยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น คือให้ระลึกว่าขณะนี้เรานั่งอยู่ในลักษณะอย่างนี้ๆ แล้วกำหนดรูปนั่ง หรือ นั่งเป็นรูป ตัวรู้เป็นนามเท่านั้น แล้วปรารภความเพียรในใจว่าจะเริ่มเจริญสติปัฏฐาน คือ กำหนดรู้ รูป-นาม ในอิริยาบถน้อย- ใหญ่แล้ว พลิกมือขวาตะแคงขึ้นแล้วหยุด ตั้งไว้ที่เข่าชั่วขณะหนึ่ง หรือวินาทีหนึ่ง โดยการกำหนดรู้อาการไหวของมือที่ตะแคงขึ้น บริกรรมตามอาการที่กระทำนั้นๆ ว่า "พลิกหนอ" ยกมือขึ้นให้ตรงเข่าแล้วหยุดบริกรรมว่า "ยกหนอ" เอามือเข้ามาตรงหน้าอกบริกรรมว่า "มาหนอ" แล้วหยุดตั้งสติกำหนดพลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นแล้วหยุดบริกรรมว่า "พลิกหนอ" ยกมือขึ้นบริกรรมว่า "ยกหนอ" เอาเข้ามาตรงหน้าอกบริกรรมว่า "มาหนอ" แนบเข้ากับมือข้างขวา บริกรรมว่า "ถูกหนอ" เสร็จแล้วให้ตั้งสติระลึกถึงคุณของครูอาจารย์ผู้สอนพระกรรมฐานแก่ทุกท่านที่เราเคารพนับถือ

จนกระทั่งระลึกย้อนหลังไปร้อยปี พันปี สองพันปี สองพันห้าร้อยสี่สิบห้าปี ในปีนี้ ซึ่งมีสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นพระปรมาจารย์ของพวกเราชาวพุทธทั้งหลาย และเป็นศาสดาเอกของโลก เป็นผู้สั่งสอนวิปัสสนาแก่สาวกทั้งหลายองค์แรก จนกระทั่งถึงบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลายและพระอริยสงฆ์ทั้งปวง ตลอดถึงครูบาอาจารย์ผู้แนะนำพร่ำสอนแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สืบมาจนจวบเท่าปัจจุบัน เราขอคารวะบูชาพระคุณแด่ทุกๆ ท่าน

นี่คือ การเริ่มต้นการปฏิบัติ เรียกว่า "ไหว้ครู"

ขั้นตอนที่ ๒ การเจริญสติปัฏฐาน ๔

ที่ปรากฏเป็นปัจจุบัน ให้สติได้กำหนดรู้ทั้งทางกาย, เวทนา, จิต และธรรม ตามลำดับดังต่อไปนี้

เมื่อไหว้ครูเสร็จ เอามือมาวางไว้ที่เข่าตามเดิม เคลื่อนมือขวาออกไปหาเข่าตรงๆ บริกรรมว่า "ออกหนอ" แล้วหยุดหย่อนมือลงตรงเข่า บริกรรมว่า "ลงหนอ" แล้วหยุดนิดหนึ่ง จึงค่อยวางมือลงที่เข่า บริกรรมว่า "ถูกหนอ" แล้วคว่ำมือลง บริกรรมว่า "คว่ำหนอ" เสร็จแล้วกำหนดมือข้างซ้ายในท่านองเดียวกัน จนเสร็จเรียบร้อยทั้งสองมือ แล้วตั้งสติกำหนดว่า **"นั่งหนอ – นั่งหนอ"** ๒ ครั้ง แล้วค่อยเก็บมือทีละข้างเอามาวางไว้ที่ท้อง ดังนี้ พลิกมือขวาขึ้นตะแคงไว้ว่า "พลิกหนอ" ยกขึ้นตรงๆ ว่า "ยกหนอ" เอาเข้ามาหาตัวที่ท้องต่ำกว่าสะดือว่า "มาหนอ" โดยยังไม่แตะที่ท้อง แล้วกำหนด "ถูกหนอ" จึงค่อยๆ วางมือลงที่หน้าท้อง แล้วกำหนดพลิกมือซ้ายว่า "พลิกหนอ"

ยกขึ้นตรงๆ ว่า "ยกหนอ" เอามือเข้ามาหาตัวว่า "มาหนอ" ถูกกับมือขวาว่า "ถูกหนอ" แล้วกุมมือทั้งสองไว้ที่ท้องว่า **"นั่งหนอ - นั่งหนอ"** ๒ ครั้ง แล้ววางมือทั้งสองลงที่หน้าตักว่า "วางหนอ" เสร็จแล้วกำหนดนั่งเป็น**รูป** รู้ว่านั่งเป็น**นาม** บริกรรมในใจว่า **"นั่งหนอ-นั่งหนอ"** ประมาณ ๑ - ๒ นาที ต่อจากนั้น ตั้งสติไว้ที่ท้องเหนือสะดือ ๒ นิ้วมือ เวลาหายใจเข้าตั้งสติกำหนดที่ท้องพองขึ้น บริกรรมว่า "พองหนอ" เวลาหายใจออกตั้งสติกำหนดท้องที่ยุบลง บริกรรมว่า "ยุบหนอ" และกำหนดเช่นนี้ต่อไปบริกรรมว่า **"พองหนอ-ยุบหนอ-พองหนอ-ยุบหนอ"** อย่างน้อย ๓๐ นาที เมื่อเสร็จจากนั่งแล้วจะลุกขึ้นยืนและเดินจงกรมต่อไป ต้องกำหนดจังหวะทุกครั้ง โดยนัยที่กล่าวแล้วข้างต้น เพื่อให้สติเป็นไปติดต่อไม่ขาดสาย อุปมาเสมือนลูกโซ่โดยการทำอารมณ์ให้เป็นจังหวะทีละข้าง เพื่อให้เป็นไปตามลำดับอย่างต่อเนื่องดังกล่าวแล้ว สติก็เจริญขึ้นหรือไวขึ้นสามารถที่จะกำหนดอารมณ์ให้ทันกับปัจจุบัน ทั้งทางกาย ทางเวทนา ทางจิต และทางธัมมารมณ์โดยลำดับ

ขั้นตอนที่ ๓ กำหนดเวทนา กำหนดจิต และกำหนดธัมมารมณ์

ในกรณีที่ขณะกำลังนั่งอยู่ ปรากฏว่ามีทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็กำหนดความรู้สึกที่ปรากฏว่า "ปวดหนอ" หรือ "ทุกข์หนอ" แล้วกลับมากำหนด "พองหนอ ยุบหนอ" ต่อไป

ในขณะที่จิตนึกคิดถึงอารมณ์ต่างๆ ในอดีต ปัจจุบัน และ

อนาคต ให้มีสติกำหนดว่า "คิดหนอ คิดหนอ" สักแต่ว่าคิดคือรับรู้ว่าขณะนี้จิตกำลังคิด รู้แล้วละ รู้แล้ววาง เพราะเป็นธรรมชาติของจิตบังคับบัญชาเขาไม่ได้ อย่าไปสนใจ หรือปรุงแต่งใดๆ ทั้งสิ้น จิตก็จะสงบไปเอง

ขณะนั่งอยู่มีอารมณ์ทางใจอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดรู้หรือทำความเข้าใจว่า เป็นธรรมชาติที่มีอยู่ในจิตสันดานของมนุษย์ปุถุชน ทุกคนทุกชาติทุกภาษา เป็นเพียงความรู้สึกในอารมณ์ทางใจที่เกิดขึ้นตามเหตุตามปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่เป็นของๆ ใคร เช่น นิวรณ์ธรรมทั้ง ๕ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ :-

กามฉันทะ ความกำหนัด รักใคร่ ในกามคุณ ก็ดี

พยาบาท ความโกรธ อาฆาต พยาบาท ก็ดี

ถีนมิทธะ ความง่วงเหงา หาวนอน ก็ดี

อุทธัจจกุกกุจจะ ความฟุ้งซ่าน รำคาญใจ ก็ดี

วิจิกิจฉา ความลังเลใจ ความสงสัย ก็ดี

ให้กำหนดรู้เสียว่า คือ ธรรมชาติที่เกิดจากใจ เป็นอารมณ์กรรมฐาน เป็นที่ตั้งของสติ เมื่อกำหนดรู้แล้วละ รู้แล้ววาง กิเลสใหม่ก็จักไม่เกิดขึ้น ทั้งกิเลสเก่าที่มีอยู่แล้วก็จักขัดเกลาให้เบาบางไป

ขั้นตอนที่ ๔ การกำหนดอารมณ์ ทางอายตนะภายในภายนอกกระทบกัน

ตา เมื่อตาเห็นรูป สักแต่ว่าเห็น ผู้เห็นเป็นนาม ไม่ใช่เราเห็น บริกรรมว่า "เห็นหนอ-เห็นหนอ" สีเป็น**รูป** เห็นเป็น**นาม**

หู เมื่อได้ยินเสียง กำหนด สักแต่ว่าได้ยิน บริกรรมว่า "ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ" เสียงเป็น**รูป** ได้ยินเป็น**นาม**

จมูก เมื่อรู้กลิ่น สักแต่ว่าดมกลิ่น บริกรรมว่า "กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ" กลิ่นเป็น**รูป** รู้กลิ่นเป็น**นาม**

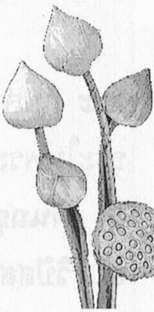
ลิ้น เมื่อลิ้มรสอาหารต่างๆ ก็กำหนดสักแต่ว่าลิ้มรส บริกรรมว่า "รู้หนอๆ" หรือ "รสหนอๆ" รสเป็น**รูป** รู้เป็น**นาม**

กาย ขณะที่กายถูกต้องสัมผัส สักแต่ว่ารู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง กระทบกับร่างกาย บริกรรมว่า "ถูกหนอๆ" หรือกำหนดสัมผัส การถูกต้องเป็น**รูป** ตัวรู้สึกเป็น**นาม**

ใจ ทางใจ ขณะที่จิตนึกคิด ก็กำหนดรู้ว่าคิด หรือกำหนดสักแต่ว่าคิดเท่านั้น รู้แล้วละ รู้แล้ววาง บริกรรมว่า "คิดหนอๆ" อย่าได้ติดใจว่าคิดถึงเรื่องอะไร ทำไมจึงต้องคิด กลับมากำหนดอารมณ์ปัจจุบันต่อไปว่า ขณะนี้กำลังคิดถึงรูปหรือคิดถึงนามอะไรอยู่

ฉะนั้น จึงขอให้ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ให้เป็นไปติดต่อทั้งกลางวันและกลางคืนเถิด ด้วยอำนาจแห่งการกระทำความเพียร ให้เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดสายตามขั้นตอนนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติจักพึงได้บรรลุธรรมวิเศษ คือ มรรค ผล นิพพาน ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน และ ๗ ปี เป็นอย่างช้า ตามสมควรแก่อุปนิสัยวาสนาบารมีของตนๆ

วิปัสสนากรรมฐาน



วิ + ปัสสนา + กรรมฐาน

วิ แปลว่า วิเศษ แจ้งชัด ต่าง

ปัสสนา แปลว่า รู้ เห็น

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งของการกระทำคือ การงานของจิต ซึ่งมีอารมณ์เป็นที่ตั้งที่ผูกมัดจิตไว้

รวมความว่า คำว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** แปลว่า **ที่ตั้งแห่งการงานของจิต** อันเป็นอุบายให้เกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวธรรม คือความเป็นจริงโดยธรรมชาติ ได้แก่ เห็นรูปธรรม นามธรรม เห็นพระไตรลักษณ์จนสามารถให้เกิด มรรคจิต ผลจิต เห็นพระนิพพานเป็นอารมณ์ ในที่สุด

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึงการเจริญสติปัฏฐาน แบบต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน เพื่อให้เกิดปัญญารู้เห็นสภาวธรรม คือ รูป นาม ตามความเป็นจริง จนกระทั่งเห็นความเกิดดับของรูป นาม ในปัจจุบัน และเห็นความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ เห็นความเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน และไม่เป็นไปตามอำนาจของใคร เรียกว่าเห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจน สามารถถอดถอนวิปลาสธรรม คือ สัญญา

วิปลาสความสำคัญผิด จิตวิปลาส ความคิดผิด และทิฏฐิวิปลาส ความเห็นผิดออกจากขันธสันดานเสียได้ สามารถที่จะละอุปาทาน ความยึดมั่นในตัวตน ตลอดจนบรรลุถึงซึ่งมรรค ผล และนิพพาน ตามวัตถุประสงค์ และเป้าหมายทางพระพุทธศาสนา

ธุระ ๒ อย่าง

ธุระ แปลว่า หน้าที่หรือกิจการงานที่จะต้องทำ

ธุระในพระพุทธศาสนามี ๒ อย่าง คือ

๑. คันถธุระ

๒. วิปัสสนาธุระ

คันถธุระ ได้แก่การศึกษาพระไตรปิฎก นิกายหนึ่ง หรือสองนิกาย ตามสมควรและตามกำลังสติปัญญาของตนแล้วทรงจำไว้ บอกกล่าวสั่งสอน ซึ่งพระพุทธพจน์นั้น เรียกว่า ปริยัติศาสนา คือ หลักทฤษฎีของพุทธศาสนา.

วิปัสสนาธุระ ได้แก่การปฏิบัติตามหลักธรรมคำสอนที่ตนได้ศึกษา แบ่งออกเป็น ๒ ภาค คือ ภาคสมถกรรมฐาน ๑ ภาควิปัสสนากรรมฐาน ๑ เรียกว่า ปฏิบัติศาสนา และปฏิเวธศาสนา คือ ผลของการปฏิบัติที่ถูกต้อง คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ อันเป็นฝ่ายโลกุตตระ

ในที่นี้จะขอกล่าวเฉพาะภาคทฤษฎี (ปริยัติ) ในแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานโดยสังเขปเท่านั้น เพื่อให้นักปฏิบัติ (โยคี) ได้เรียนรู้และท่องจำ รูป นาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจ พอเป็นพื้นฐานในเบื้องต้นก่อนว่า อารมณ์ของวิปัสสนา คืออะไร มีเท่าไร อะไรบ้าง ถ้าจะกล่าวตามหลักปริยัติแล้ว อารมณ์ของวิปัสสนามีจำนวนถึง ๗๓ อย่าง แบ่งเป็นหมวดได้ ๖ หมวด เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ดังนี้

๑. ขันธ์ ๕

๒. อายตนะ ๑๒

๓. ธาตุ ๑๘

๔. อินทรีย์ ๒๒

๕. อริยสัจ ๔

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ต่อไปนี้จะขออธิบายเฉพาะขันธ์ ๕ และอายตนะ ๑๒ พอเป็นแนวทางปฏิบัติ ซึ่งจัดว่าเป็นวิปัสสนาภูมิที่สำคัญในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ขันธ์ ๕ คือ

๑. **รูป** ธรรมชาติที่ถูกรู้ (อารมณ์)

๒. **เวทนา** ธรรมชาติเสวยอารมณ์ (สุข ทุกข์ อุเบกขา)

๓. **สัญญา** ธรรมชาติความจำอารมณ์ คือจำได้หมายรู้

๔. **สังขาร** ธรรมชาติการปรุงแต่งร่างกายและจิตใจ ให้ดี, ให้ชั่ว

๕. **วิญญาณ** ธรรมชาติรับ, เก็บ, อารมณ์ และสั่งสมกรรมกิเลส

ขันธ์ ๕ ย่อลงเป็น ๒ คือ

๑. รูปขันธ์ ย่อลงคงเป็นรูป (กาย)

๒. เวทนา

๓. สัญญา

๔. สังขาร ๓ ขันธ์นี้ ย่อเป็นนาม (เจตสิก)

๕. วิญญาณ ย่อเป็นนาม (จิต) นามเจตสิก และนามจิต เรียกว่า นามธรรม "รูปธรรม นามธรรม" ทั้งสองนี้ เป็นสภาวะปรมัตถอารมณ์ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน

ขันธ์ห้า มีอยู่ห้า เร่งศึกษาให้เข้าใจ
ปฏิบัติเพื่อพ้นไป พ้นภัยใหญ่จากขันธ์ห้า

ในทางปฏิบัติ ท่านย่อลงให้เหลือเพียง ๒ คือ รูป ๑ นาม ๑ และรูปนาม นี่แหละเป็นภูมิคือพื้นที่ ที่เพาะปลูกวิปัสสนาญาณ (ปัญญา) ให้เกิดขึ้น ดังที่ได้อธิบายว่า การปฏิบัติวิปัสสนา คือ การเจริญสติปัฏฐานมี รูป-นาม เป็นกรรมฐาน มีรูป-นาม เป็นอารมณ์ มีรูป-นาม เป็นทางเดิน สติเป็นผู้ทำกรรมฐาน สติเป็นผู้กำหนดรู้อารมณ์ สติเป็นผู้เดินตามทางคือ รูป-นาม ในปัจจุบันเรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา มีคำปุจฉาถามขึ้นมาว่า รูป-นาม เกิดขึ้นที่ไหน? และเกิดขึ้นเมื่อไร? วิสัชชนาแก้ว่า รูป-นามทั้งสองเมื่อจะเกิดขึ้นก็เกิดขึ้นที่อิริยาบถน้อยใหญ่ และที่อายตนะภายในกับอายตนะภายนอกกระทบกันดังนี้

ก. รูป-นาม เกิดทางอิริยาบถ ๔

ท่องจำสูตร ๑. ขณะยืน-ยืนเป็นรูป รู้เป็นนาม
๒. ขณะเดิน-ก้าวเป็นรูป รู้เป็นนาม
๓. ขณะนั่ง-นั่งเป็นรูป รู้เป็นนาม
๔. ขณะนอน-นอนเป็นรูป รู้เป็นนาม

ข. อิริยาบถย่อย ขณะพลิก ยก คู้ เหยียด เคลื่อนไหว ก้ม เงย เหลียวซ้ายมองขวา และอาการที่เคลื่อนไหวต่างๆ ล้วนแต่เป็นรูปธรรม ตัวรู้หรือความรู้สึกในขณะนั้น เป็นนามธรรม

ท่องจำสูตร ๑. ขณะพลิกมือ–พลิกเป็นรูป รู้เป็นนาม

๒. ขณะยกมือ–ยกเป็นรูป รู้เป็นนาม

๓. ขณะคู้เข้า–คู้เป็นรูป รู้เป็นนาม

๔. ขณะเหยียดออก–เหยียดเป็นรูป รู้เป็นนาม

๕. ขณะเคลื่อนไหว–เคลื่อนไหวเป็นรูป รู้เป็นนาม

๖. ขณะไหวติง–ไหวเป็นรูป รู้เป็นนาม

๗. ขณะก้มลง–ก้มเป็นรูป รู้เป็นนาม

๘. ขณะเงยขึ้น–เงยเป็นรูป รู้เป็นนาม

๙. ขณะเหลียวมอง–เหลียวมองเป็นรูป รู้เป็นนาม

ส่วนปลีกย่อยอื่นๆ เช่น รับประทานอาหาร ถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ นุ่งห่ม เป็นต้น โปรดทำความเข้าใจตามนัยที่แสดงมาแล้วนี้

ค. รูป–นาม เกิดทางอายตนะภายใน ภายนอก กระทบกัน ดังนี้

ท่องจำสูตร ๑. ทางตา เวลาเห็น–สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม

๒. ทางหู เวลาได้ยิน–เสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม

๓. ทางจมูก เวลาได้กลิ่น–กลิ่นเป็นรูป รู้เป็นนาม

๔. ทางลิ้น เวลาลิ้มรส–รสเป็นรูป รู้เป็นนาม

๕. ทางกาย เวลาถูกต้อง–ถูกเป็นรูป รู้เป็นนาม

๖. ทางใจ เวลานึกคิด–หทัยวัตถุเป็นรูป จิตที่นึกคิดเป็นนาม

<u>หมายเหตุ</u> : ธัมมารมณ์ อารมณ์ที่เกิดกับใจ ได้แก่ปสาทรูป สุขุมรูป เป็นรูป จิต เจตสิก บัญญัติ นิพพาน เป็นนาม

ปัจจุบันธรรม

คำว่าปัจจุบัน แปลว่า ธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นให้จิตรู้ ทันต่อการพิสูจน์ได้ ในขณะที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันจริงๆ จะเรียกว่า รูปธรรม นามธรรม หรือรูปธาตุ นามธาตุ รูปขันธ์ นามขันธ์ ก็ได้ ตามนัยแห่งวิปัสสนาภูมิ ๖ ยกตัวอย่างทางอายตนะ ๑๒ ในขณะที่อายตนะภายใน กับอายตนะภายนอก มากระทบกัน เรียกว่า ปัจจุบันธรรม เพราะในขณะนั้น รูป-นาม จะปรากฏขึ้นสามารถที่จะพิสูจน์ได้ ดังจะได้ยกมาแสดงให้เห็นชัดในทวารทั้ง ๖ ดังต่อไปนี้

๑. ปัจจุบันธรรมทางตา ขณะที่กำลังเห็นรูป คือสีที่มากระทบประสาทตาหรือแก้วตา การเห็นก็ปรากฏขึ้น สีเป็นรูป จิตที่เห็นเป็นนาม เรียกว่าปัจจุบันธรรม เมื่อรูป-นามดับไปแล้ว เป็นอดีตผ่านไปแล้วพิสูจน์ไม่ได้ เมื่อรูป-นามยังไม่เกิดเรียกว่าเป็นอนาคต ก็รู้ไม่ได้ หรือพิสูจน์ไม่ได้ว่ารูป-นามมีจริง จะพิสูจน์ได้ก็ต่อเมื่อกำลังเป็นปัจจุบันธรรม คือ ขณะที่เห็นอยู่เท่านั้น

๒. ปัจจุบันธรรมทางหู เกิดขึ้นในขณะที่เสียงมากระทบแก้วหูหรือประสาทหู การได้ยินเสียงก็เกิดขึ้น เสียงเป็นรูป จิตที่ได้ยินเป็นนาม เรียกว่าเป็นปัจจุบัน เมื่อเสียงจางหายไปผู้ได้ยินก็ดับไป เรียกว่า เป็นอดีตพิสูจน์ไม่ได้ รู้ไม่ได้ ส่วนในอนาคตที่ยังไม่ได้ยินเสียงก็เรียกว่ายังไม่เกิด ก็รู้ไม่ได้และพิสูจน์ไม่ได้เช่นเดียวกัน จะพิสูจน์ได้ก็แต่รูป-นามที่กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะที่ได้ยินอยู่เท่านั้น

๓. ปัจจุบันธรรมทางจมูก ขณะที่กลิ่นมากระทบประสาทจมูก การรู้กลิ่นก็ปรากฏขึ้น กลิ่นที่มากระทบ เป็นรูป จิตที่รับรู้กลิ่น เหม็น หอม เป็นนาม รูป-นามเกิดขึ้นมาแล้วก็จะดับไปหายไปเป็นอดีต ไม่สามารถที่จะพิสูจน์ได้ เมื่อรูป-นามยังไม่เกิดไม่มีเป็นอนาคต ก็พิสูจน์ไม่ได้เช่นเดียวกัน จะรู้เฉพาะแต่ในปัจจุบันขณะที่รู้กลิ่นอยู่เท่านั้น

๔. ปัจจุบันธรรมทางลิ้น เกิดขึ้นในขณะที่รสอาหารมากระทบประสาทลิ้นการรู้สึกว่า รสเผ็ด เค็ม เปรี้ยว หวาน ก็ปรากฏขึ้นเป็นปัจจุบัน รสต่างๆ เป็นรูป จิตที่รู้รส เป็นนาม เมื่อกลืนผ่านลำคอลงไปแล้ว รสต่างๆ ก็หายไปผู้รู้ก็จะหายไป เมื่อรูป-นาม ทางลิ้นดับไปแล้วเป็นอดีตกำหนดรู้ไม่ได้ และเมื่อยังไม่ปรากฏเกิดขึ้นเรียกว่าอนาคต ก็พิสูจน์ไม่ได้เช่นเดียวกัน จะรู้ได้ก็แต่เฉพาะในปัจจุบันที่กำลังลิ้มรสอยู่เท่านั้น

๕. ปัจจุบันธรรมทางกาย เกิดขึ้นขณะอารมณ์ที่มากระทบประสาทกายมี เย็น ร้อน อ่อนแข็ง เป็นต้น การรู้สึกสัมผัสก็เกิดขึ้น สิ่งที่มากระทบถูกต้องร่างกาย เป็นรูป จิตที่รู้สึกสัมผัส เป็นนาม ขณะที่รูป-นามกำลังปรากฏอยู่ เรียกว่าปัจจุบัน เมื่อดับไปแล้วเรียกว่า อดีต กำหนดรู้หรือพิสูจน์ไม่ได้ และรูป-นาม ทางกายยังไม่เกิดขึ้น เรียกว่าอนาคต จะรู้ไม่ได้ และพิสูจน์ไม่ได้เช่นกัน จะพิสูจน์ได้แต่ในขณะเป็นปัจจุบันอยู่เท่านั้น



๖. ปัจจุบันธรรมทางใจ จะเกิดขึ้นได้ในขณะที่นึกคิดหรือขณะที่จิตสั่งให้รูปเคลื่อนไหว มีการยืน เดิน นั่ง นอน เป็นต้น ความรู้สึกก็จะปรากฏขึ้น การคู้เหยียด เคลื่อนไหว เป็นรูป ความนึกคิดหรือผู้สั่งให้ร่างกายเคลื่อนไหว เป็นนาม ขณะที่กำลังนึกคิดอยู่เรียกว่าปัจจุบัน เมื่อความคิดผ่านไปแล้วเป็นอดีต และเมื่อยังไม่เกิดขึ้นเป็นอนาคตพิสูจน์ไม่ได้ และกำหนดรู้ไม่ได้ ต่อเมื่อความนึกคิดเกิดขึ้นหรือการเคลื่อนไหวทางกายปรากฏขึ้น จึงสามารถพิสูจน์ได้ในขณะปัจจุบันนั้นเองว่า อะไรคือ รูป อะไรคือ นาม

การกำหนดความคิด

เวลานึกถึงอะไรๆ ก็ตาม เช่นนึกถึงบ้าน นึกถึงเพื่อนฝูง นึกถึงอารมณ์ในอดีตหรือนึกถึงเรื่องอนาคต ให้ตั้งสติกำหนดที่หัวใจปักลงที่หทัยวัตถุ พร้อมกับภาวนาว่า "คิดหนอ คิดหนอ" ดังนี้ อย่าให้เลยไปถึงสมมติบัญญัติ สักแต่ว่าคิดให้รู้อยู่แค่ปัจจุบันถ้าเลยไปถึงรูปบ้านปรากฏในความทรงจำให้กำหนดรู้ว่า "รู้หนอ รู้หนอ" รู้ว่าบ้านเป็นเพียงอุปาทานตามสมมติบัญญัติเท่านั้น สภาวะที่แท้จริงคือรูปกับนามกำลังปรากฏขึ้นทางใจ เมื่อกำหนดว่า รู้หนอ รู้หนอ รู้แล้วละ รู้แล้ววาง เพื่อไม่ให้ความยินดียินร้ายเกิดขึ้น เพราะการเจริญวิปัสสนา คือให้รู้แล้วทิ้ง มิใช่ว่ารู้แล้วให้จำ จึงขอให้ทำความเข้าใจให้ถูกต้องก่อนที่จะเข้าปฏิบัติ

สติกับโมหะ

ปัจจุบันธรรมที่แสดงมาแล้วนั้นเป็นสนามรบของสติกับโมหะ อุปมาเหมือนสนามรบในสงคราม วิปัสสนาภูมิ คือ รูป-นาม เป็นสนามรบฉะนั้น วิปัสสนา คือ สัมมาสติ อันเป็นแม่ทัพฝ่ายกุศล กำหนดรู้ทันปัจจุบันธรรม ก่อนมีสัมมาวายาโม ความเพียรชอบเป็นเครื่องสนับสนุน มีสัมมาสมาธิเป็นเครื่องส่งเสริมให้สติสมบูรณ์ สามารถเอาชนะโมหะคือความหลงได้ในขณะรู้ทันต่อปัจจุบัน ดังจะแสดงต่อไปนี้

๑. ขณะเห็นรูป สติกำหนดรู้ทัน โมหะความหลงเข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อรู้ไม่ทัน โมหะ คือ ตัวหลงก็เกิดขึ้น บาปอกุศลทั้งหลายอันเป็นตัวอกุศลจะเกิดขึ้น

๒. ขณะได้ยิน สติกำหนดรู้ทัน โมหะความหลงเข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติรู้ไม่ทัน โมหะ ความเผลอกับบาปอกุศลทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น

๓. ขณะรู้กลิ่น สติกำหนดรู้ทัน โมหะความหลงเข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติรู้ไม่ทัน โมหะ ความเผลอกับบาปอกุศลทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น

๔. ขณะรู้รส สติกำหนดรู้ทัน โมหะความหลงเข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติรู้ไม่ทัน โมหะ ความเผลอก็เกิดขึ้น บาปอกุศลทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น

๕. ขณะรู้สึกทางกาย สัมผัสกับเย็น ร้อน อ่อน แข็ง สติกำหนดรู้ทัน โมหะ ความหลงก็เข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติรู้ไม่ทัน โมหะ ความเผลอกับบาปอกุศลทั้งหลายก็จะเกิดขึ้น

๖. ขณะใจนึกคิด หรือยืน เดิน นั่งนอน คู้เหยียดเคลื่อนไหว สติกำหนดรู้ทัน โมหะ ความหลงเข้าไม่ได้ กุศลธรรมทั้งปวงก็จะเกิดขึ้น แต่เมื่อสติรู้ไม่ทัน โมหะ ความเผลอพร้อมด้วยบาปอกุศลทั้งหลาย และกิเลสมี ความโลภ ความโกรธ และความหลง เป็นต้น ก็จะเกิดขึ้น



สติกับสัมปชัญญะ

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำเป็นต้องใช้อุบายวิธี ที่จะฝึกสติให้อยู่กับปัจจุบัน คือการกำหนดรู้อารมณ์เดียวในขณะหนึ่งๆ หรือในเวลาที่รูป นามกำลังเกิดขึ้น และในขณะนั้นต้องมีสัมปชัญญะคอยควบคู่กันไปด้วย จึงจะเรียกว่าทันต่อปัจจุบัน ดังนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ควรจะได้ทำความเข้าใจก่อนว่า อะไรคือสติ อะไรคือสัมปชัญญะ สติคือความระลึกได้ หมายถึงตัวที่กำหนดรู้อารมณ์ สัมปชัญญะ คือความรู้ตัวอยู่เสมอ หมายถึง การรู้ตัวว่าขณะนี้กำลังกำหนดอารมณ์อะไรอยู่ กำลังรู้รูปหรือนาม อะไรเป็นอารมณ์ และรู้ว่าสติทันต่อปัจจุบันหรือไม่? หรือว่าเผลอสติก็รู้ตัวอยู่เสมอ ผู้ที่รู้ทันต่ออารมณ์คือสติ ผู้ที่รู้ตัวว่าสติอยู่กับปัจจุบัน คือ สัมปชัญญะ สติมีหน้าที่รู้แล้วละ รู้แล้วปล่อยวาง คือ สักแต่ว่ารู้ในขณะปัจจุบัน

เท่านั้น ไม่ลึกไปกว่านั้น ส่วนสัมปชัญญะมีหน้าที่รู้แล้วจำ และทำความเข้าใจให้ถูกต้องว่าอะไรคือรูป อะไรคือนาม และอะไรคือบัญญัติ ยกตัวอย่างเช่น ขณะที่ตาเห็นรูปคน สติกำหนดรู้แค่เห็น หรือสักแต่ว่าเห็นเท่านั้นอย่าให้เลยไปถึงเป็นหญิง เป็นชาย เป็นคนโน้นคนนี้ เพราะคำว่าหญิงหรือชายเป็นสมมติบัญญัติ สีที่ปรากฏขึ้นให้จักขุวิญญาณเห็น เป็นรูปธรรม ผู้เห็นเป็นนามธรรม ทางหูก็เช่นเดียวกัน ขณะได้ยินเสียง สติกำหนดสักแต่ว่าได้ยิน อย่าให้ลึกลงไปถึงเสียงคน เสียงระฆัง เป็นต้น เพราะคนหรือระฆังเป็นสมมติบัญญัติ ส่วนเสียงที่มาปรากฏให้ได้ยินเป็นรูปธรรม ผู้ได้ยินเป็นนามธรรม สัมปชัญญะจะเป็นผู้แยกแยะสภาวธรรม คือสมมติสัจจะและปรมัตถสัจจะ ได้แก่ รูป นาม กับสมมติบัญญัติออกจากกัน เพื่อให้สติได้กำหนดรู้ รูป นาม ในปัจจุบัน อันเป็นสภาวะล้วนๆ ส่วนบัญญัติหรือสมมติสัจจะ ไม่มีอดีต อนาคต และปัจจุบัน

ฉะนั้น ผู้สนใจในการปฏิบัติวิปัสสนา จึงควรศึกษาและทำความเข้าใจก่อน จึงจะสามารถปฏิบัติให้ถูกต้องได้ เพราะส่วนมากนักปฏิบัติมักจะเข้าใจผิด หรือเข้าใจสับสน จนแยกไม่ออกว่าอะไรคือสติ อะไรคือสัมปชัญญะ เพราะละเอียดมาก เช่นเดียวกับตาเห็นรูป ถ้าสักแต่ว่าเห็นภาพหรือสีที่มากระทบแก้วตา คือจักขุประสาท เรียกว่า จิต (จักขุวิญญาณ) เป็นผู้เห็น แต่ถ้าเห็นว่าเป็นสิ่งโน้นสิ่งนี้ หรือเป็นสัตว์ บุคคล เป็นต้น เรียกว่าเห็นลึกเลยไปถึงบัญญัติ จึงกลายเป็นเห็นด้วยสัญญา ความจำชื่อของสิ่งต่างๆ ที่เห็นในอดีต จึงจัดว่าเป็นมิจฉาทิฏฐิความเห็นผิดจากสภาวะความเป็นจริง

ดังนั้นการเจริญสติปัฏฐาน จึงต้องมีอุบายวิธี หรือรูปแบบ (เทคนิค) ในการกำหนดรู้ว่าสติขอบเขตแค่ไหน? อย่างไร? จึงได้มีวิธีแนวการสอนโดยมีการสร้างจังหวะต่างๆ ขึ้น เพื่อให้นักปฏิบัติได้ยึด คือ เป็นหลัก ดังมีกฎระเบียบที่ควรทำความเข้าใจต่อไปนี้

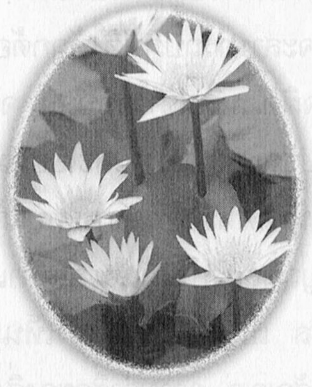
๑. การปฏิบัติเป็นเรื่องที่จะต้องฝึกหัดด้วยตนเอง

๒. ต้องมีอุบายหรือกลวิธีที่ฉลาดในการฝึกสติแบบต่อเนื่อง

๓. ต้องกำหนดให้เป็นอารมณ์เดียวและทำให้เป็นไปติดต่อเสมือนลูกโซ่ไม่ขาดสาย

๔. ต้องตั้งใจทำตามระเบียบหรือกฎเกณฑ์ที่ครูอาจารย์กำหนดไว้อย่างเคร่งครัด

๕. สักแต่ว่าปฏิบัติตามหน้าที่โดยปราศจากตัณหา คือ ความต้องการหรือเจตจำนงใดๆ ทั้งสิ้น ผลคือปัญญาจะพึงเกิดขึ้นเอง



อาจารย์ให้กรรมฐาน

นับตั้งแต่เวลาที่ท่านมาขอกรรมฐานนี้เป็นต้นไป จนกว่าจะถึงเวลาออกกรรมฐานตามที่กำหนดเอาไว้ ท่านได้ชื่อว่าเป็น "โยคี" คือผู้กระทำความเพียร เพื่อละกิเลส หรือชื่อว่า "โยคาวจร" คือผู้เดินทางไปสู่พระนิพพาน ฉะนั้นธรรมดาคนที่จะเดินทางไกล หรือท่องเที่ยวไปตามที่ต่างๆ จำเป็นต้องศึกษาให้รู้ทิศทาง หรือแผนที่เป็นเครื่องชี้บอกหนทางจึงจะไปได้ถูกต้อง และสามารถที่จะเดินทางให้ถึงจุดหมายปลายทางได้ ฉันใด โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจึงควรจะได้ศึกษา และทำความเข้าใจคำว่าทางเดินเสียก่อนว่า อะไรคือทาง? และเราควรจะเดินตามทางได้ด้วยวิธีใด? คำว่า ทางในที่นี้ ตามนัยแห่งสติปัฏฐานสูตรกล่าวว่า **"เอกายะโน อะยัง ภิกขะเว มัคโค"** ดังนี้เป็นต้น ความว่า ภิกษุทั้งหลาย ทางคืออัฏฐังคิกอริยมรรคนี้ เป็นทางสายเอก เป็นทางสายกลาง และเป็นทางสายเดียวเท่านั้นที่จะยังผู้ปฏิบัติให้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสอาสวะได้ และเป็นทางไปสู่ที่แห่งเดียวคือพระนิพพาน ดังนี้ ทางสายนี้ คืออะไร? คือรูป-นาม เป็นทางเดินและสติเป็นผู้เดินทาง อธิบายว่า รูป-นามได้แก่ขันธ์ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อย่อลงแล้วเหลือ ๒ คือ **รูปคงเป็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ๔ ขันธ์นี้เป็นนาม สรุปแล้ว คือกายกับใจ** ที่มีอยู่ในตัวตนของเรานี้เอง เรียกว่า ทางเดินไปสู่พระนิพพาน หมายความว่าเอารูป-นาม เป็นทางเดิน คือเป็นที่ตั้งของสติ เป็นอารมณ์ให้แก่สติ สติเป็นผู้เดินทาง เป็นผู้กระทำกรรมฐานคือการกำหนดรู้รูป-นาม เป็นอารมณ์ในปัจจุบันทางกาย เวทนา จิต ธรรม เรียกว่าเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

๑. ทางกาย ตั้งสติกำหนดรู้กายในกาย คืออิริยาบถต่างๆ มียืน เดิน นั่ง นอน คู้ เหยียด เคลื่อนไหว และหายใจเข้า หายใจออก เป็นต้น เรียกว่า **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

๒. ทางเวทนา ตั้งสติกำหนดรู้เวทนา คือความรู้สึกเมื่อยเหน็บ เจ็บปวด ทุกข์ สุข หรือ เฉยๆ เป็นต้น เรียกว่า **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

๓. ทางจิต ตั้งสติกำหนดรู้จิตในขณะนึกคิด เวลาจิตเกิดความโลภ ก็กำหนดรู้ เวลาจิตเกิดความโกรธ ก็กำหนดรู้ เวลาจิตเกิดความหลง ก็กำหนดรู้ เป็นต้น เรียกว่า **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

๔. ทางธัมมารมณ์ ตั้งสติกำหนดรู้นิวรณธรรมทั้ง ๕ ตามอาการที่เกิดขึ้นทางจิต และกำหนดอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นต้น เรียกว่า **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน**

ฉะนั้น การเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้เรียกว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะคำว่า วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้งสภาวธรรมตามความเป็นจริงโดยธรรมชาติเป็นหัวข้อต่างหาก

ความจริงในโลกนี้มี ๒ อย่าง คือ

๑. สมมติสัจจะ ความจริงโดยมีสมมติ คือ บัญญัติ

๒. ปรมัตถสัจจะ ความจริงโดยปรมัตถ์ คือ สภาวธรรม

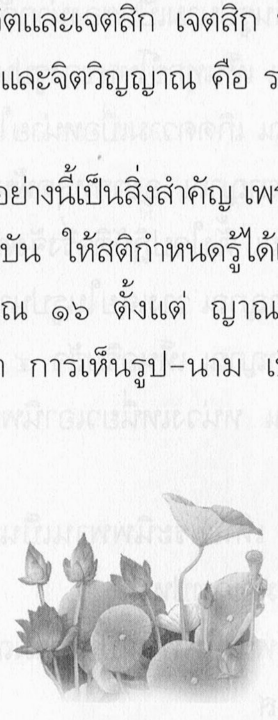
ความจริงโดยสมมตินั้นได้แก่ คำว่าสัตว์ บุคคล ชาย หญิง เรา เขา เหล่านี้ เป็นต้น หรือรูปวัตถุ สิ่งของต่างๆ ที่มีชื่อเรียกขานตามภาษานั้นๆ ทั้งหมด เรียกว่า สมมติสัจจะ ความจริงโดยสมมติบัญญัติทั้งนั้น

ความจริงโดยสภาวปรมัตถ์ ได้แก่ รูป กับ นาม ๒ อย่างนี้เท่านั้น หรือถ้าจะกล่าวตามหลักในพระอภิธรรม สภาวะที่เป็นปรมัตถ์มี ๕ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน และบัญญัติ เรียกว่า ปรมัตถสัจจะ ความจริงอันประเสริฐ

ดังนั้น โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนา จึงควรจะได้ศึกษาให้เข้าใจถึงสภาวะของรูปกับนาม เป็นพื้นฐานเบื้องต้น

คำว่า รูปคือธรรมชาติที่ปรากฏขึ้นให้จิตรู้หรือเป็นอารมณ์ของจิต ได้แก่ ธาตุ ทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ และสี เสียง กลิ่น รส สัมผัส เหล่านี้เป็นต้น เรียกว่า รูปธรรม ส่วนนามนั้น คือ ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ ได้แก่ จิตและเจตสิก เจตสิก หมายถึงขันธ์ ๓ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และจิตวิญญาณ คือ รวมทั้งหมดนี้ เรียกว่า นามธรรม

รูป–นาม ทั้งสองอย่างนี้เป็นสิ่งสำคัญ เพราะเป็นตัวสภาวธรรมที่ปรากฏเป็นอยู่ในปัจจุบัน ให้สติกำหนดรู้ได้และให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น ตามลำดับญาณ ๑๖ ตั้งแต่ ญาณข้อที่ ๑ คือนามรูปปริจเฉทญาณ แปลว่า การเห็นรูป–นาม เป็นอารมณ์ เรียกว่า เป็นญาณขั้นต้น



ผลของการปฏิบัติ วิปัสสนาญาณกรรมฐาน ตามลำดับญาณ ๑๖ ดังนี้

(๑) นามรูปปริจเฉทญาณ เห็นรูป นาม เป็นอารมณ์
(๒) ปัจจัยปริคคหญาณ เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม
(๓) สัมมสนญาณ เห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปนาม
(๔) อุทยัพพยญาณ เห็นความเกิดดับของรูปนามในปัจจุบัน
(๕) ภังคญาณ เห็นเฉพาะความดับไปของรูปนาม โดยส่วนเดียว
(๖) ภยญาณ เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว
(๗) อาทีนวญาณ เห็นทุกข์โทษของรูปนาม
(๘) นิพพิทาญาณ เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม
(๙) มุญจิตุกัมยตาญาณ อยากหลุดพ้นจากรูปนาม
(๑๐) ปฏิสังขาญาณ ตั้งใจปฏิบัติจริงจังต่อรูปนาม โดยไม่ย่อท้อ
(๑๑) สังขารุเปกขาญาณ วางเฉยในรูปนาม
(๑๒) สัจจานุโลมิกญาณ เห็นอริยสัจ ๔ ในรูปนาม
(๑๓) โคตรภูญาณ หน่วงเหนี่ยวเอานิพพานเป็นอารมณ์ แทนรูปนาม
(๑๔) มัคคญาณ เห็นพระนิพพานเป็นอารมณ์ พร้อมทั้งตัดกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน
(๑๕) ผลญาณ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ และเสวยผลจากการประหารกิเลส

(๑๖) ปัจจเวกขณญาณ พิจารณามรรค ผล นิพพาน ตลอดถึง กิเลสที่ละได้ และกิเลสที่ยังเหลืออยู่

พระพุทธเจ้า และเหล่าพระอริยสาวกทุกๆ รูป จะต้องปฏิบัติตามทางสายนี้ไปสู่พระนิพพาน และมีทางเส้นเดียวนี้ คือ สติปัฏฐานเท่านั้น ที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติตาม ได้ถึงความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย ดังนี้

ฉะนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาก็เช่นเดียวกันกับขั้นบันได ๑๖ ขั้น เมื่อไม่รู้จักรูป-นาม คืออารมณ์ของวิปัสสนา เท่ากับบันไดขั้นแรกแล้ว เราจะปฏิบัติไม่ถูกทางเลย ผลที่จักได้รับก็ไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ และเป้าหมายตามที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ คือการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ดังกล่าวแล้ว

ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาหรือการเจริญสติปัฏฐาน จึงควรจะได้ศึกษาให้เข้าใจในสภาวธรรมคือรูปธรรมกับนามธรรมเป็นพื้นฐานเบื้องต้นก่อนจึงจะกำหนด รูป-นาม ได้ถูกต้องและสามารถที่จะให้เกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวธรรม คือ ความเกิดดับของรูป-นาม และความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง ทนอยู่ได้ยาก และอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของใคร และไม่มีอำนาจบังคับบัญชาเขาได้ จึงควรมีการฝึกสติให้รู้ทันต่อรูป-นาม ในปัจจุบันตลอดเวลา

เมื่อเข้าใจเรื่องรูปธรรม นามธรรมดีแล้ว ก็สามารถลงมือปฏิบัติตามนัยมหาสติปัฏฐานสูตร นับตั้งแต่กำหนดอิริยาบถทั้ง ๔ เป็นต้นไปโดยมีสติต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย กำหนดจังหวะเป็นระยะๆ ทุกอิริยาบถย่อยและทุกอารมณ์ที่เกิดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ให้ต่อเนื่องกันจริงๆ ตามที่ได้อธิบายมาแล้วนั้น ย่อมปรากฏผลอย่างต่ำ ให้ได้บรรลุโสดาบันอริยบุคคล อย่างสูงถึงขั้นอรหันต์ในปัจจุบันชาตินี้ ภายใน ๗ วัน ๗ เดือน ๗ ปี แล้วแต่บุญวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล ที่เคยสั่งสมมามากน้อยต่างกัน

ฉะนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาพึงประคองสติ บำรุงสติให้สมบูรณ์ด้วยการหมั่นกระทำความเพียร ตั้งสติบ่อยๆ โมหะความเผลอซึ่งเป็นศัตรูของสติ ก็ค่อยๆ ลดน้อยและเบาบางลงไปตามลำดับจนกระทั่งไม่มีโอกาสที่จะเกิดขึ้นได้ ชื่อว่าเป็นผู้มีอาสวะสิ้นแล้ว อุปมาเหมือนการปลูกต้นไม้ ต้องหมั่นรดน้ำพรวนดินอยู่เสมอ ต้นไม้จึงจะเจริญงอกงาม ผลิดอกออกผลได้ ถ้าไม่เอาใจใส่รดน้ำพรวนดินนานเข้าต้นไม้นั้นก็จะไม่เจริญเติบโต และจะอับเฉาตายในที่สุดฉันใด สติเมื่อไม่หมั่นบำเพ็ญอยู่เสมอแล้วอาจเสื่อมลงได้ฉันนั้น ในที่สุดก็ไม่อาจที่จะพ้นทุกข์ได้ แต่ผู้ใดเป็นผู้ไม่ประมาท บำเพ็ญสติให้ระลึกรู้ทันปัจจุบันธรรมอยู่เสมอ ผู้นั้นชื่อว่าเป็นผู้เดินทางไปสู่ความหลุดพ้นจากกองกิเลสและกองทุกข์ทั้งมวล จนบรรลุถึงสันติสุขอันแท้จริงคือพระนิพพาน

กฎข้อห้ามในขณะปฏิบัติ

ผู้เจริญวิปัสสนาที่จะให้ได้ผลต้องละปลิโพธิกังวลต่างๆ และปฏิบัติตามกฎระเบียบอย่างเคร่งครัด ดังนี้

๑. ห้ามทำกิจการงานอย่างอื่น นอกจากทำงานตามหน้าที่ คือการเจริญสติปัฏฐานเท่านั้น

๒. ห้ามอ่านหนังสือ เขียนหนังสือในช่วงระหว่างเวลาปฏิบัติกรรมฐานนอกจากมีเหตุจำเป็นจริงๆ

๓. ห้ามพูดคุยกับบุคคลภายนอก ยกเว้นเวลาสอบอารมณ์ต่ออาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน หรือนอกจากมีเหตุจำเป็นเกิดขึ้น เพื่อหลีกเลี่ยงการพูดก็ใช้เขียนแทน

๔. ห้ามปล่อยสติและพักการปฏิบัติ ทั้งกลางวันและกลางคืน ยกเว้นเวลาเผลอหรือนอนหลับ ถ้าเผลอก็ต้องเริ่มตั้งสติกำหนดใหม่ทันที

๕. ห้ามไม่ให้ออกนอกสถานที่ หรือบริเวณที่กำหนดไว้ เว้นแต่มีเหตุจำเป็นหรือได้รับอนุญาตจากอาจารย์

ทั้งนี้ เพื่อให้การเจริญสติปัฏฐานเป็นไปติดต่อโดยไม่ขาดสาย ทั้งกลางวันและกลางคืนตลอดเวลาที่เป็นนักปฏิบัติอยู่ต้องอธิษฐานจิตให้แน่วแน่ แล้วกำหนดอารมณ์กรรมฐาน คือ รูป-นาม ตามความสะดวกและเหมาะแก่จริต อุปนิสัยของแต่ละท่าน ส่วนมากกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เรียกว่า อานาปานสติ เป็นหลัก



วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามขั้นตอนดังนี้

บรรยายภาพนั่งกรรมฐานตามลำดับ

๑. นั่งประนมมือ อธิษฐานจิตก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ

๒. วางมือทั้งสองไว้บนเข่า บริกรรมว่า "นั่งหนอ - นั่งหนอ" แล้วกำหนดจังหวะพลิก, ยกมือแต่ละข้างต่อไป

๓. พลิกมือขวาตะแคงขึ้นตั้งที่เข่า บริกรรมว่า "พลิกหนอ"

๔. ยกมือขวาขึ้นตรงเข่า แล้วหยุด บริกรรมว่า "ยกหนอ"

๕. เคลื่อนมือขวาเข้ามาหาตัวแล้วหยุด บริกรรมว่า "มาหนอ"

๖. แนบมือขวาไว้ที่ท้องแล้วหยุด บริกรรมว่า "ถูกหนอ"

๗. พลิกมือซ้ายตะแคงขึ้นตั้งที่เข่า บริกรรมว่า "พลิกหนอ"

๘. ยกมือซ้ายขึ้นตรงเข่า แล้วหยุด บริกรรมว่า "ยกหนอ"

๙. เคลื่อนมือซ้ายเข้ามาหาตัวแล้วหยุด บริกรรมว่า "มาหนอ"

๑๐. เอามือซ้ายแนบไว้ที่มือขวาแล้วหยุด บริกรรมว่า "ถูกหนอ"

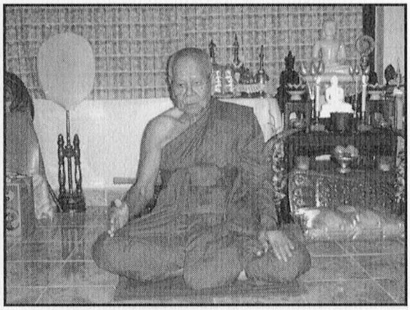
๑๑. วางมือทั้งสองลงที่หน้าตัก บริกรรมว่า "วางหนอ - วางหนอ"



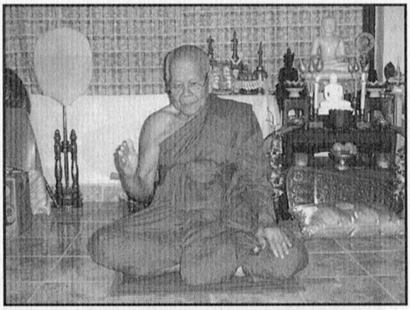
๑. อธิษฐานจิต



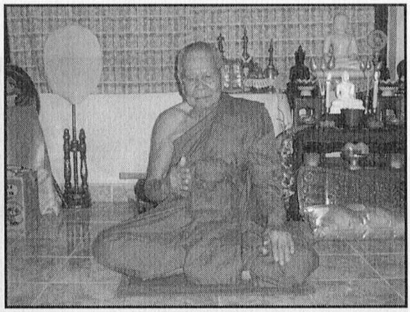
๒. นั่งหนอ-นั่งหนอ



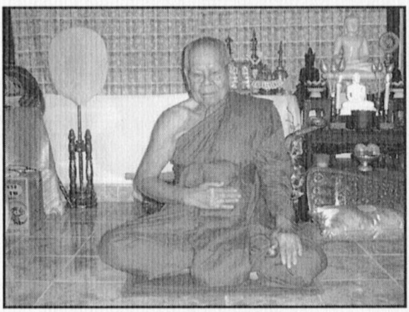
๓. พลิกหนอ



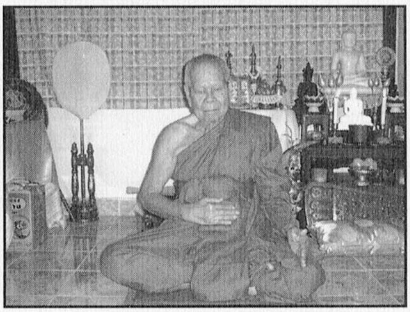
๔. ยกหนอ



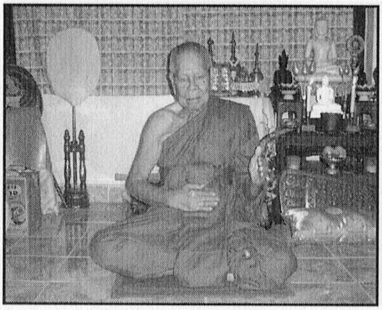
๕. มาหนอ



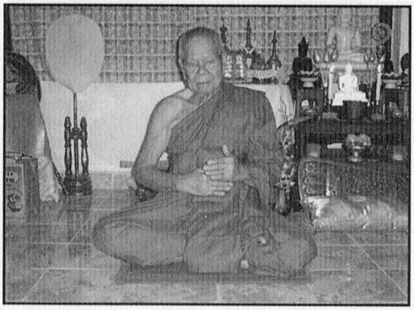
๖. ถูกหนอ



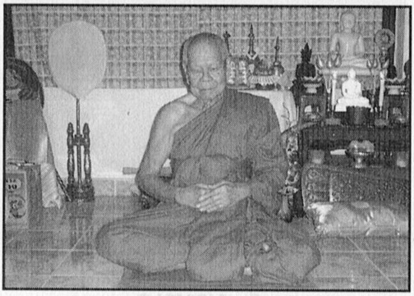
๗. พลิกหนอ



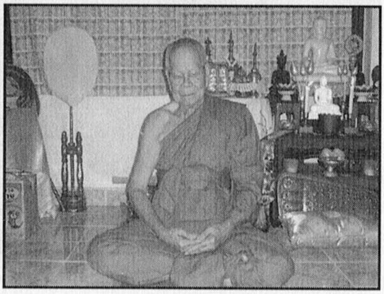
๘. ยกหนอ



๙. มาหนอ



๑๐. ถูกหนอ–ถูกหนอ



๑๑. วางหนอ

วิธีกำหนดจังหวะนั่ง

นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือทั้งสองวางไว้ที่เข่าตามระเบียบ ตั้งสติกำหนดไว้ที่รูปนั่ง ภาวนาในใจว่า "นั่งหนอ-นั่งหนอ" ๒-๓ ครั้งก่อนแล้ว ตั้งสติกำหนดทำจังหวะ พลิก-ยก มือขวา-ซ้าย ตามลำดับขั้นตอนต่อไป

๑. พลิกมือขวาตะแคงไว้ที่เข่า แล้วหยุด ให้มีสติกำหนดรู้บริกรรมตามอาการที่กระทำนั้นๆ ว่า "พลิกหนอ" (ดูภาพที่ ๓ ประกอบ)

๒. ยกมือขวาขึ้นตรงเข่า ไม่สูงนักไม่ต่ำนักแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่กระทำนั้น บริกรรมว่า "ยกหนอ" (ดูภาพที่ ๔ ประกอบ)

๓. เอามือขวาเข้ามาหาตัว ก่อนถูกหน้าท้องแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่กระทำนั้น บริกรรมว่า "มาหนอ" (ดูภาพที่ ๕ ประกอบ)

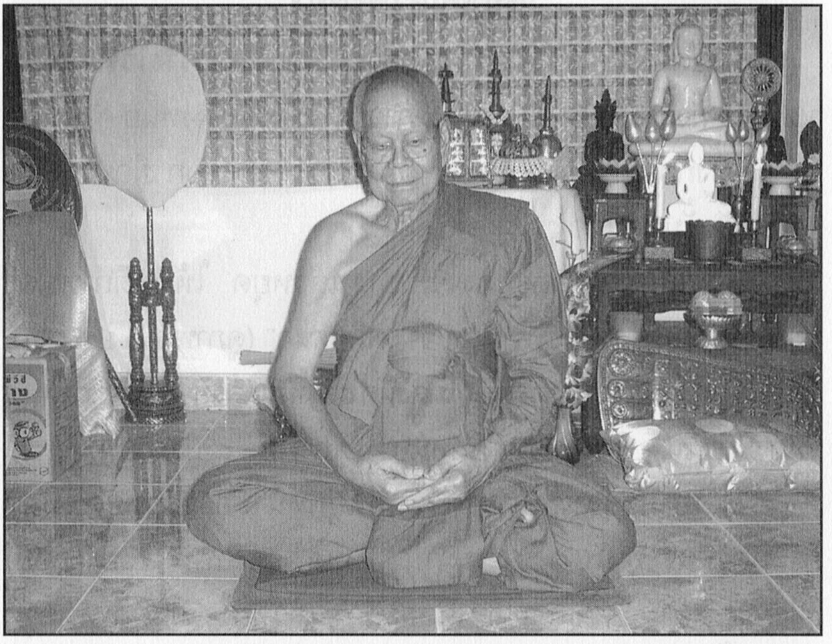
๔. เอามือขวาแนบไว้เหนือสะดือ แล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่กระทำนั้น บริกรรมว่า "ถูกหนอ" (ดูภาพที่ ๖ ประกอบ)

๕. พลิกมือซ้ายตะแคงไว้ที่เข่าแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้บริกรรมที่กระทำนั้นตามจังหวะนั้นๆ เช่นเดียวกับข้างขวา (ดูภาพที่ ๗ ประกอบ)

๖. ยกมือซ้ายขึ้นแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่กระทำนั้น บริกรรมตามจังหวะเช่นเดียวกับข้างขวา (ดูภาพที่ ๘ ประกอบ)

๗. เอามือซ้ายเข้ามาทับมือขวาแล้วหยุด มีสติกำหนดรู้ที่กระทำนั้น บริกรรมตามอาการที่ถูก (ดูภาพที่ ๙ ที่ ๑๐ ประกอบ)

วางมือทั้งสองลงบนหน้าตัก ให้มีสติกำหนดรู้ บริกรรมว่า "วางหนอ" ปรับร่างกายให้ตรง ทำความรู้สึกให้สบาย ทำใจให้ว่าง วางอารมณ์ในอดีต อนาคตให้หมด ตัดปลิโพธิกังวลให้สิ้น แม้แต่ชีวิตก็ยอมอุทิศเพื่อการปฏิบัติธรรม



๑๒. ยุบหนอ–พองหนอ

ท่านั่งสมาธิ ที่สมบูรณ์ตามระเบียบดังนี้

เท้าขวาทับเท้าซ้าย มือขวาทับมือซ้าย วางไว้ที่หน้าตักของตน แล้วภาวนานึกในใจว่า "นั่งหนอ นั่งหนอ" ประมาณ ๑–๒ นาทีก่อน จึงกำหนดลมหายใจเข้า–ออก บริกรรมว่า "พองหนอ ยุบหนอ" ต่อไป ประมาณ ๓๐ นาที สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องทำจังหวะพลิก ยกมือทีละข้าง ดังต่อไปนี้

วิธีกำหนดจังหวะ

เอามือมาวางไว้ที่เข่าตามเดิม

๑๓. ยกมือขวาขึ้นตรงแล้วหยุดตะแคงไว้ บริกรรมว่า "ยกหนอ"

๑๔. เคลื่อนมือขวาออกไป แล้วหยุดไว้ที่ตรงเข่า บริกรรมว่า "ออกหนอ"

๑๕. หย่อนมือขวาลงที่เข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า "ลงหนอ"

๑๖. วางมือขวาถูกกับเข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า "ถูกหนอ"

๑๗. คว่ำมือขวาไว้ที่เข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า "คว่ำหนอ"

๑๘. ยกมือซ้ายขึ้นตรงๆ แล้วหยุดตะแคงไว้ บริกรรมว่า"ยกหนอ"

๑๙. เคลื่อนมือซ้ายออกไป แล้วหยุดไว้ตรงเข่า บริกรรมว่า "ออกหนอ"

๒๐. หย่อนมือซ้ายลงที่เข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า "ลงหนอ"

๒๑. วางมือซ้ายถูกกับเข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า "ถูกหนอ"

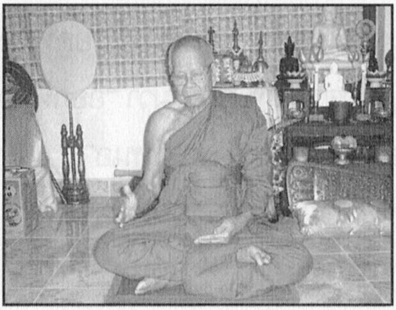
๒๒. คว่ำมือซ้ายไว้ที่เข่าแล้วหยุด บริกรรมว่า "คว่ำหนอ"



๑๓. ยกหนอ



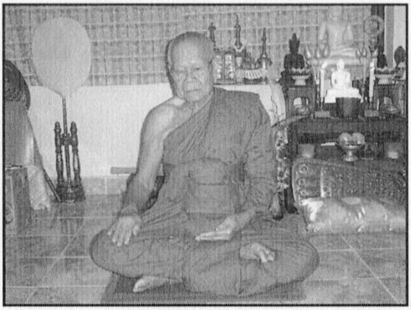
๑๔. ออกหนอ



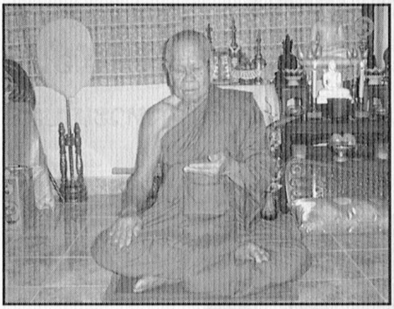
๑๕. ลงหนอ



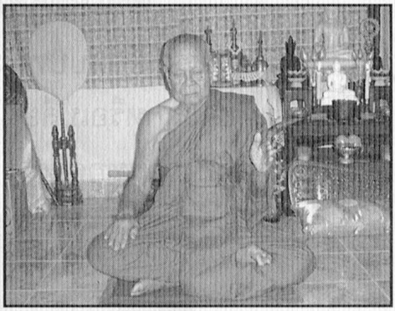
๑๖. ถูกหนอ



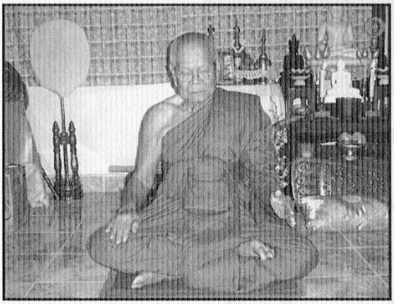
๑๗. คว่ำหนอ



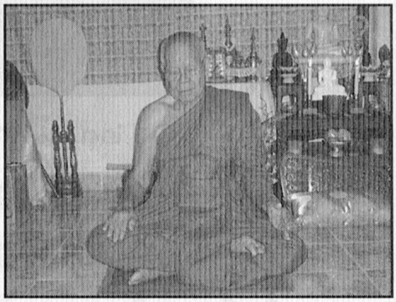
๑๘. ยกหนอ



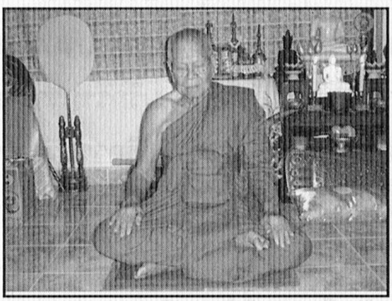
๑๙. ออกหนอ



๒๐. ลงหนอ



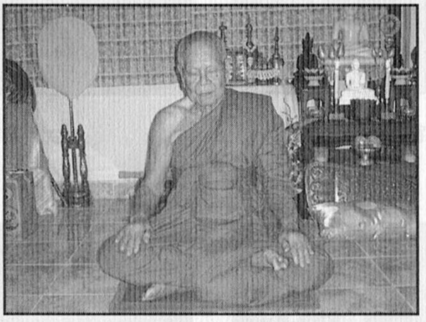
๒๑. ถูกหนอ



๒๒. คว่ำหนอ

ท่านั่งสมบูรณ์อีกแบบหนึ่ง

ท่านั่งสมบูรณ์อีกแบบหนึ่งที่นิยมกันในลักษณะที่วางมือไว้ที่เข่าทั้งสองเมื่อจะลุกหรือเปลี่ยนอิริยาบถ จะต้องทำจังหวะเก็บมือเข้ามากุมไว้ที่ท้องก่อนทุกครั้ง



๒๓. นั่งหนอ–นั่งหนอ

วิธีกำหนดจังหวะเก็บมือ

เตรียมเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งไปยืน

๒๔. พลิกมือขวาขึ้นตะแคงไว้ที่เข่า แล้วบริกรรมตามอาการกระทำว่า "พลิกหนอ"

๒๕. ยกมือขวาขึ้นตรงๆ แล้วหยุด บริกรรมว่า "ยกหนอ"

๒๖. เคลื่อนมือขวาเข้ามาหาตัวแล้วหยุด บริกรรมว่า "มาหนอ"

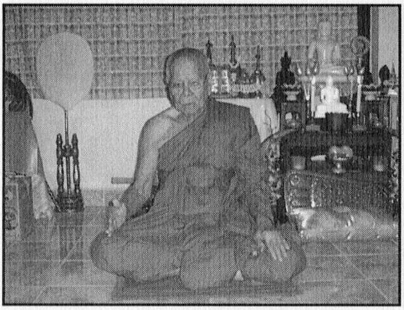
๒๗. แนบมือขวาไว้ที่ท้องแล้วหยุด บริกรรมว่า "ถูกหนอ"

๒๘. พลิกมือซ้ายขึ้นตะแคงไว้ที่เข่า บริกรรมว่า "พลิกหนอ"

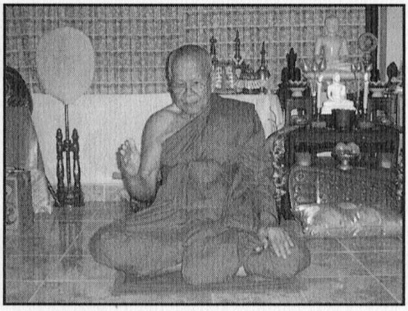
๒๙. ยกมือซ้ายขึ้นตรงๆ แล้วหยุด บริกรรมว่า "ยกหนอ"

๓๐. เคลื่อนมือซ้ายเข้ามาหาตัวแล้วหยุด บริกรรมว่า "มาหนอ"

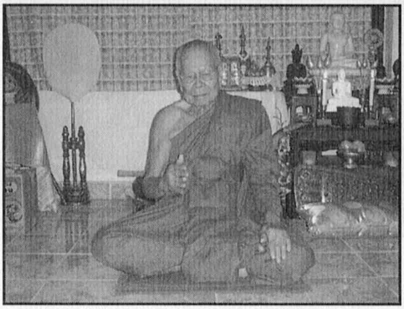
๓๑. แนบมือซ้ายทับมือขวาที่ท้องบริกรรมว่า "ถูกหนอ"



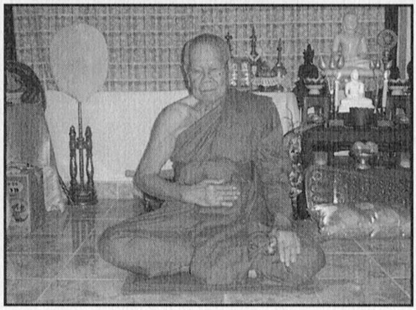
๒๔. พลิกหนอ



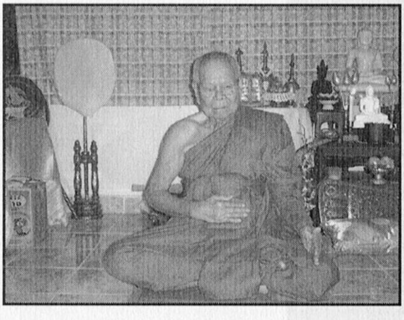
๒๕. ยกหนอ



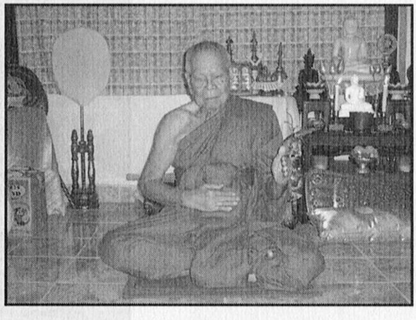
๒๖. มาหนอ



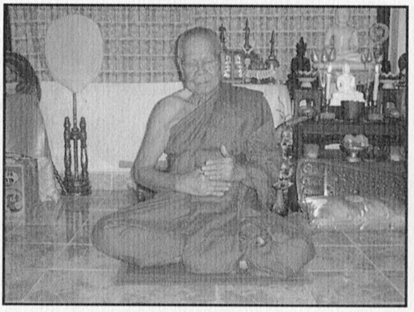
๒๗. ถูกหนอ



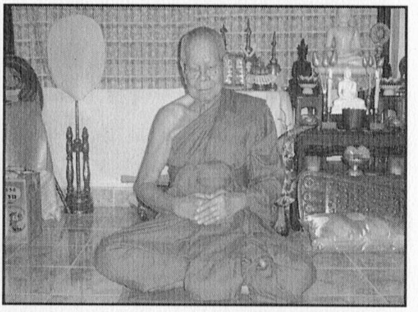
๒๘. พลิกหนอ



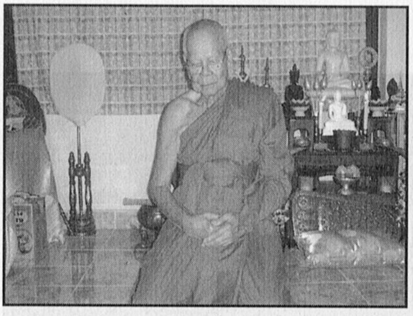
๒๙. ยกหนอ



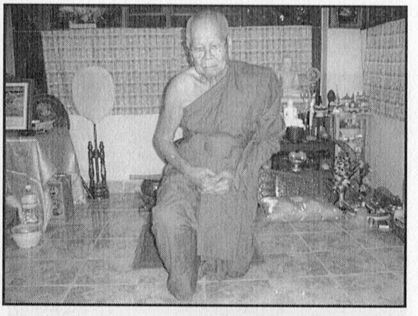
๓๐. มาหนอ



๓๑. ถูกหนอ



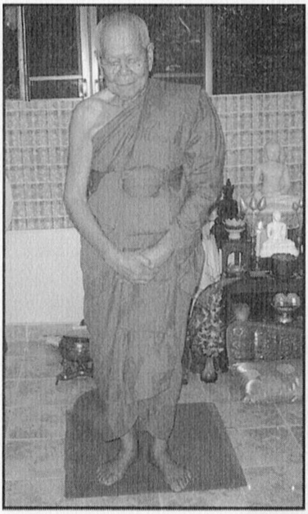
๓๒. จะยืนหนอ



๓๓. ขยับหนอ



๓๔. ยืนหนอ ยืนหนอ



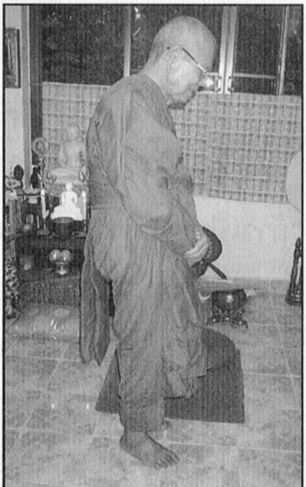
๓๒. นั่งโย่งตัวขึ้น เพื่อที่จะลุกขึ้นยืน บริกรรมว่า “จะยืนหนอ”

๓๓. ยกเท้าขวาก่อนที่จะลุกขึ้นยืน บริกรรมว่า “ขยับหนอ”

๓๔. เมื่อยืนตรง เอามือกุมไว้ข้างหน้า บริกรรมว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” หรือเมื่อยืนเรียบร้อยแล้วจะกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ก็ได้

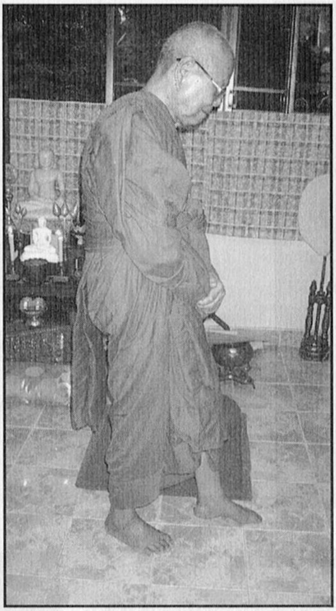
วิธีกำหนดท่ายืน

เมื่อจะเปลี่ยนอิริยาบถจากนั่งไปยืน หรือเดิน ต้องกำหนดจังหวะ เรียกว่า เก็บมือทีละข้างมากุมไว้ที่ท้องต่ำกว่าสะดือเล็กน้อย เวลาที่จะลุกขึ้นให้ตั้งสติไว้ที่กาย เตรียมตัวเปลี่ยนท่านั่งให้เข้าที่พร้อมที่จะลุกขึ้นยืนแล้วขยับตัวลุกขึ้นยืนช้าๆ เป็นจังหวะๆ ไป พร้อมทั้งบริกรรมในใจว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” **ยืนเป็นรูป รู้ว่ายืนเป็นนาม** จนกว่าจะยืนเสร็จเรียบร้อย (ดูภาพประกอบ)



๓๕. ยืนหนอ ยืนหนอ

หมายเหตุ – การกำหนดอารมณ์ในอิริยาบถยืน จะกำหนดรูป-นาม ที่รูปยืนเฉยๆ ว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ” ประมาณ ๕ นาทีหรือนานกว่านี้ ก็ได้หรือจะกำหนด พอง-ยุบที่ท้อง เช่นเดียวกับขณะนั่งก็ได้แล้วแต่สะดวก



๓๖

วิธีกำหนดการเดินจงกรม

ระยะที่ ๑ ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ทำความเข้าใจตามบทเรียนว่า **"ก้าวเป็นรูป รู้ว่าก้าวเป็นนาม"** ขณะที่ยกเท้าขวาขึ้น พร้อมกับมีสติกำหนดปัจจุบันกำลังยกขาขึ้น บริกรรมว่า "ขวา" แล้วก้าวเท้าไป บริกรรมว่า "ย่าง" และเหยียบลงที่พื้น บริกรรมว่า "หนอ" ดังนี้ **"ขวา-ย่าง-หนอ"** เวลาก้าวเท้าซ้ายขึ้นกำหนดเช่นเดียวกัน คือ ตั้งสติไว้ที่เท้าซ้ายขณะที่ยกเท้าซ้ายขึ้น บริกรรมว่า "ซ้าย" ขณะที่เคลื่อนเท้าก้าวไป บริกรรมว่า "ย่าง" ขณะที่เหยียบลงที่พื้น บริกรรมว่า "หนอ" **"ซ้าย-ย่าง-หนอ"** เดินต่อไปจนสุดเส้นทางที่กำหนดไว้แล้วหยุด เอาเท้าทั้งสองเข้าเคียงกัน ตั้งสติกำหนดรู้พร้อมทั้งบริกรรมว่า "หยุดหนอ" ๑ ครั้ง แล้วกำหนด "ยืนหนอ ยืนหนอ"

๒ ครั้ง แล้วหมุนตัวกลับเป็นจังหวะๆ ไป โดยปกติส่วนมากนิยมกลับทางขวา แต่สำหรับบางท่าน ถนัดซ้ายก็หมุนตัวกลับทางซ้ายก็ได้ เวลากลับส้นเท้าติดอยู่กับพื้น ยกปลายเท้าขวาขึ้นแล้วหมุนไปช้าๆ พร้อมกับบริกรรมว่า "กลับหนอ" แล้วยกเท้าซ้ายขึ้นให้พ้นจากพื้นแล้วหมุนตาม บริกรรมว่า "กลับหนอ กลับหนอ" เช่นเดียวกัน จนกว่าจะกลับได้ที่แล้วหยุด กำหนดยืนบริกรรมว่า **"ยืนหนอ – ยืนหนอ"** ๒ ครั้ง แล้วจึงเดินต่อไป ให้เดินกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ จนกว่าจะได้เวลาที่กำหนดไว้ประมาณ ๓๐ นาที สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ หรือ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างมาก สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติมาก่อนแล้ว

ระยะที่ ๒ ก่อนเดินให้ระลึกตามบทเรียนว่า **"ก้าวเป็นรูป รู้ว่าก้าวเป็นนาม"** ทุกครั้ง ตั้งสติกำหนดไว้ที่เท้าขวา หรือซ้าย เช่นเดียวกับจังหวะที่ ๑ เวลาจะเดินให้ก้าวเท้าขวาก่อน ขณะที่ยกส้นเท้าขึ้นบริกรรมว่า "ยกส้นหนอ" แล้วก้าวไปจนกระทั่งเหยียบลง บริกรรมว่า "ย่างหนอ" ขณะนั้นให้มีสติกำหนดรู้ที่การเคลื่อนไหวของเท้า พร้อมทั้งบริกรรมว่า **"ยกส้นหนอ ย่างหนอ ยกส้นหนอ ย่างหนอ"** ทั้งซ้ายและขวา กำหนดเช่นเดียวกัน

ระยะที่ ๓ ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะที่ยกเท้าขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้เท้าที่เคลื่อนขึ้น พร้อมทั้งบริกรรมว่า "ยกหนอ" แล้วก้าวเท้าไปบริกรรมว่า "ย่างหนอ" และเหยียบลงตรงๆ บริกรรมว่า "เหยียบหนอ" **"ยกหนอ–ย่างหนอ–เหยียบหนอ"** เรื่อยไปทั้งซ้ายและขวา

ระยะที่ ๔ ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะที่ยกส้นเท้าขวาขึ้นสติกำหนดรู้ พร้อมทั้งบริกรรมว่า "ยกส้นหนอ" ขณะยกส้นเท้าขึ้นบริกรรมว่า "ยกหนอ" ขณะก้าวเท้าไป บริกรรมว่า "ย่างหนอ" และขณะเหยียบลงที่พื้นบริกรรมว่า "เหยียบหนอ" ข้างซ้ายก็กำหนด ในทำนองเดียวกับข้างขวา และบริกรรมตามอาการที่เดินตามจังหวะนั้นๆ ว่า **"ยกส้นหนอ–ยกหนอ–ย่างหนอ–เหยียบหนอ"**

ระยะที่ ๕ ตั้งสติกำหนดไว้ที่เท้าขวา ขณะยกส้นขึ้นสติกำหนดรู้ พร้อมทั้งบริกรรมว่า "ยกส้นหนอ" ขณะที่ยกเท้าขึ้นบริกรรมว่า "ยกหนอ" ขณะที่ก้าวเท้าไป บริกรรมว่า "ย่างหนอ" ขณะที่หย่อนเท้าลง บริกรรมว่า "ลงหนอ" ขณะที่เหยียบพื้น บริกรรมว่า "เหยียบหนอ" **"ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ"** เดินกำหนดทั้งซ้าย–ขวา

ระยะที่ ๖ ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา ขณะที่ยกส้นเท้าขึ้นสติกำหนดรู้ พร้อมทั้งบริกรรมว่า "ยกส้นหนอ" ขณะที่ยกเท้าขึ้นกำหนดรู้พร้อมทั้งบริกรรมว่า "ยกหนอ" ขณะที่ก้าวเท้าไปกำหนดรู้ พร้อมทั้งบริกรรมว่า "ย่างหนอ" ขณะที่หย่อนเท้าลงแล้วหยุดกำหนดรู้ พร้อมทั้งบริกรรมว่า "ลงหนอ" ขณะที่ปลายเท้าถูกกับพื้นแล้วหยุดกำหนดรู้ บริกรรมว่า "ถูกหนอ" ขณะที่เหยียบลงกับพื้น กำหนดรู้บริกรรมว่า "กดหนอ" ดังนี้ **"ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ"** เสร็จแล้ว ตั้งสติไว้ที่เท้าซ้าย เดินกำหนดเป็นจังหวะๆ เช่นเดียวกับข้างขวา จนกว่าจะถึงเวลาที่กำหนดไว้

วิธีกำหนดจังหวะในการเดินจงกรม

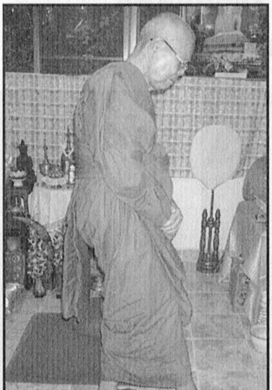
การเดินกรรมฐาน เรียกว่าเดินจงกรม ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าตรงๆ ชั่วระยะแอกหนึ่ง ประมาณ ๔ เมตร ก่อนอื่นต้องนึกถึงบทเรียนที่ท่องจำได้ว่า **"เดินเป็นรูป รู้ว่าเดินเป็นนาม"** ตั้งสติกำหนดไว้ที่เท้าคือที่ส้นเท้า กลางเท้าหรือปลายเท้าก็ได้ เดินช้าๆ กำหนดรู้เป็นระยะๆ ดังนี้

การเดินจงกรม ๖ จังหวะ

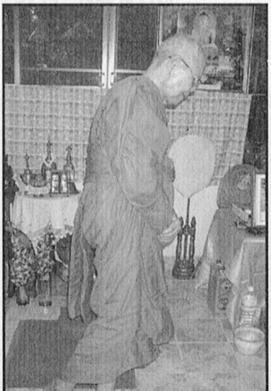
ระยะที่ ๑

"ขวา-ย่าง-หนอ"

"ซ้าย-ย่าง-หนอ"



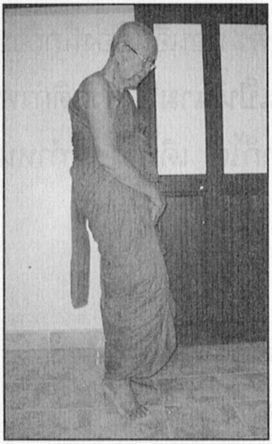
ขวา-ย่าง-หนอ



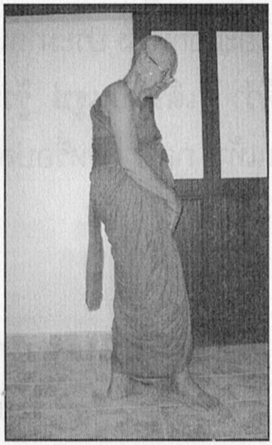
ซ้าย-ย่าง-หนอ

ระยะที่ ๒

"ยกส้นหนอ-ย่างหนอ" เท้าซ้ายและเท้าขวาก็กำหนดเช่นเดียวกัน



ยกส้นหนอ

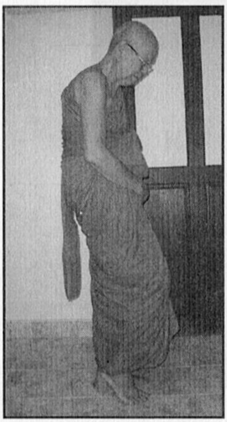


ย่างหนอ

ระยะที่ ๓

"ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ"

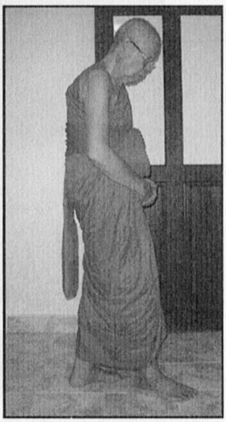
เท้าซ้ายและเท้าขวาก็กำหนดเช่นเดียวกัน



ยกหนอ



ย่างหนอ

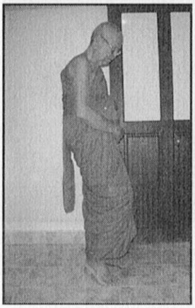


เหยียบหนอ

ระยะที่ ๔

"ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ"

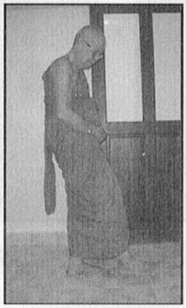
เท้าซ้ายและเท้าขวาก็กำหนดเช่นเดียวกัน



ยกส้นหนอ



ยกหนอ



ย่างหนอ

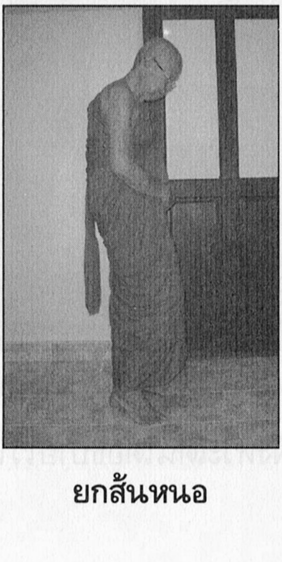


เหยียบหนอ

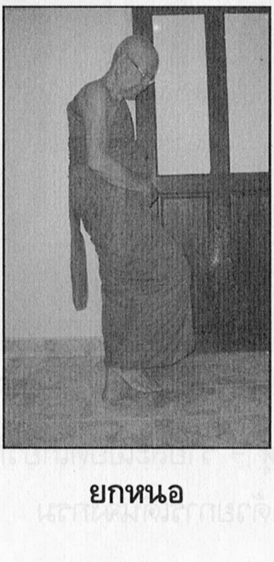
ระยะที่ ๕

"ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-เหยียบหนอ"

เท้าซ้ายและเท้าขวากำหนดเช่นเดียวกัน



ยกส้นหนอ



ยกหนอ



ย่างหนอ



ลงหนอ

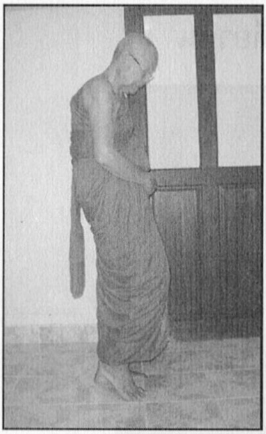


เหยียบหนอ

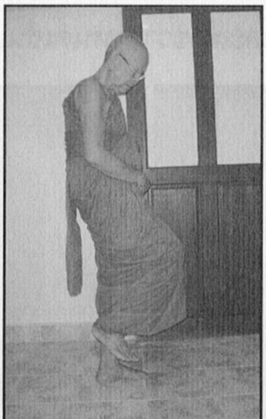
ระยะที่ ๖

"ยกส้นหนอ–ยกหนอ–ย่างหนอ–ลงหนอ–ถูกหนอ–กดหนอ"

เท้าซ้ายและเท้าขวากำหนดเช่นเดียวกัน



ยกส้นหนอ



ยกหนอ

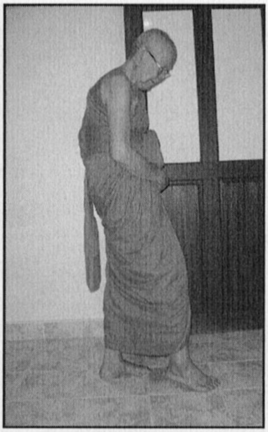


ย่างหนอ

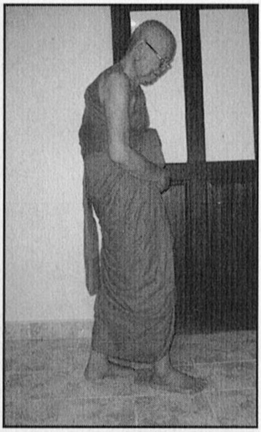
หมายเหตุ – รายละเอียดเกี่ยวกับจังหวะเดินได้อธิบายไว้ในหนังสือเล่มนี้ ว่าด้วยการเดินจงกรม



ลงหนอ



ถูกหนอ



กดหนอ

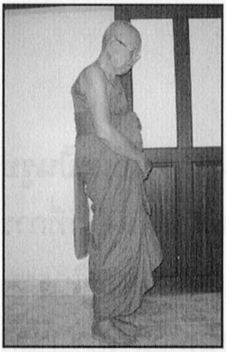
ท่าหมุนตัวกลับ ๒ ครั้ง

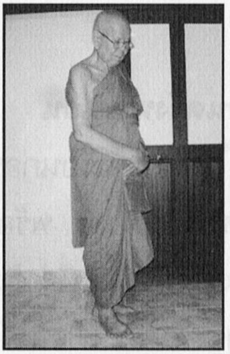
(ทางขวามือ)

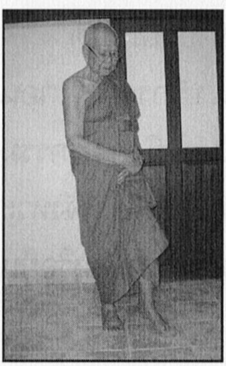
๑. เปิดปลายเท้าขวาแล้วใช้ส้นเท้าขวาหมุนไปทางขวา ๙๐ องศา

๒. นำเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา เท่ากับหมุนตัวกลับ ๑ ครั้ง

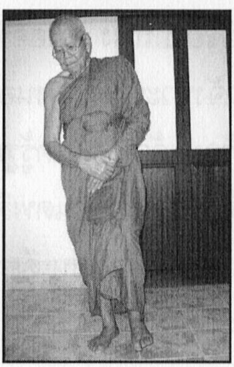
๓. กลับเช่นเดียวกับข้อ ๑ , ๒ อีก ๑ ครั้ง



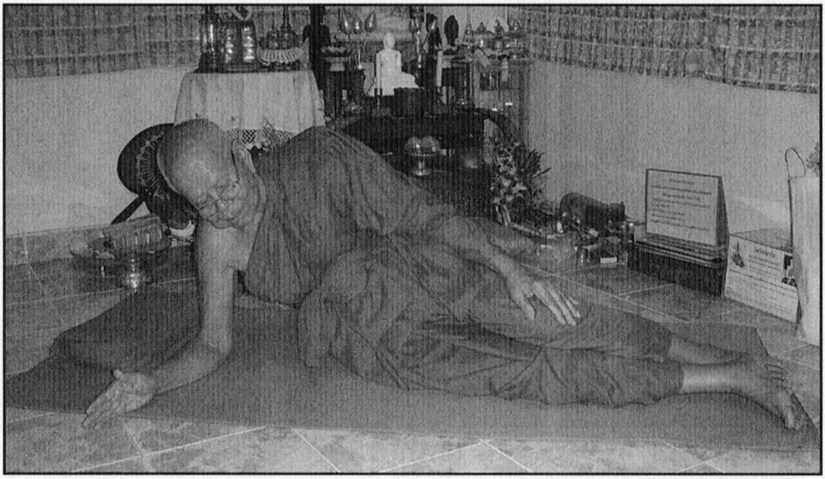




“กลับหนอ”



“กลับหนอ”



๑

วิธีกำหนดจังหวะนอน

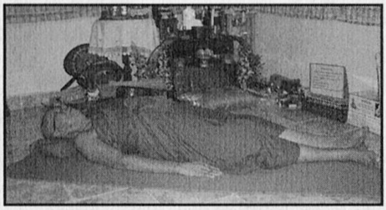
เวลาจะทำจังหวะนอน ให้ท่องบทเรียนก่อนว่า **"นอนเป็นรูป รู้เป็นนาม"** แล้วกำหนดจังหวะเอนตัวลง พร้อมกับตั้งสติไว้ที่การเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ที่กำลังเอนตัวลงบริกรรมว่า "นอนหนอ นอนหนอ" จนกว่าจะหลับ หรือถ้ายังไม่หลับ ให้กำหนดพอง ยุบ ที่ท้องเช่นเดียวกับอิริยาบถนั่ง หรืออิริยาบถยืนก็ได้

กำหนดอิริยาบถนอน ทำจังหวะเอนตัวลงนอน บริกรรมว่า "เอนหนอ เอนหนอ" เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว กำหนดรู้รูปนอนนิ่งๆ บริกรรมว่า "นอนหนอ นอนหนอ" ก็ได้ หรือจะกำหนดพลิก, ยกมือในจังหวะนอนก็ได้ หรือจะกำหนดพอง ยุบ ที่ท้องเช่นเดียวกับเวลานั่งหรือยืนก็ได้ แล้วแต่สะดวกจนกว่าจะหลับไป

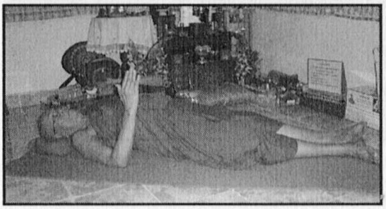
รูปกำหนดจังหวะการเก็บมือท่านอน



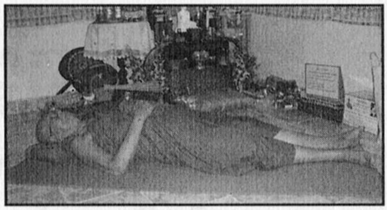
๒



๓



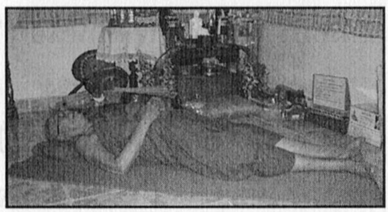
๔



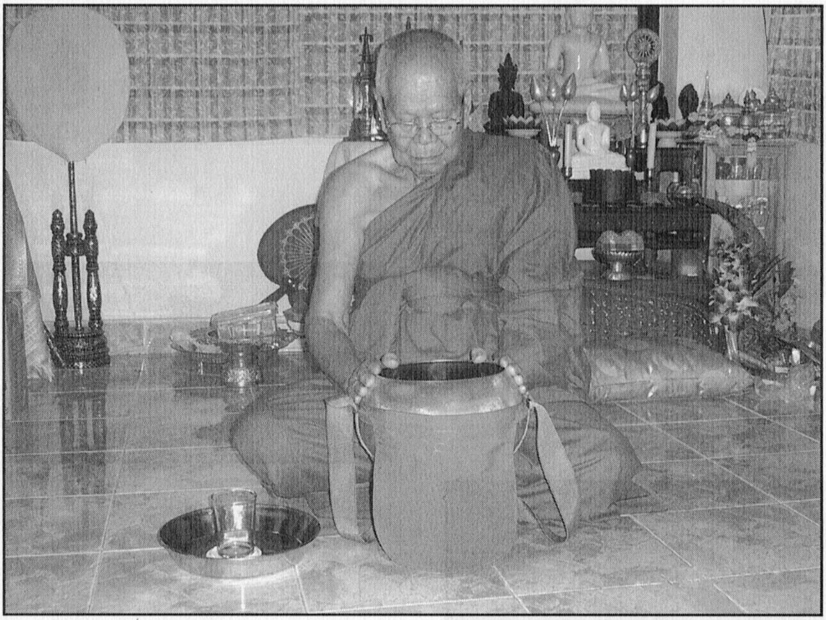
๕



๖



๗



วิธีกำหนดจังหวะในการรับประทานอาหาร

๑. ขณะที่เห็นอาหาร ตั้งสติกำหนดรู้ที่เห็น บริกรรมว่า **"เห็นหนอๆ"** (สีเป็นรูป เห็นเป็นนาม)

๒. ขณะหิวหรืออยากรับประทาน สติกำหนดรู้ที่ใจ บริกรรมว่า **"อยากหนอๆ"** (หทัยวัตถุเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๓. ขณะพลิกมือที่คว่ำไว้บนเข่าตะแคงขึ้น สติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"พลิกหนอๆ"** (พลิกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๔. ขณะยกมือขึ้นตรงๆ เข่าแล้วหยุด สติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ยกหนอๆ"** (ยกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๕. ขณะที่เคลื่อนมือไปที่จานอาหารแล้วหยุด สติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ไปหนอๆ"** (ไปเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๖. ขณะที่เอามือลงที่จานอาหารแล้วหยุด สติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ลงหนอๆ"** (ลงเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๗. ขณะที่มือสัมผัสถูกช้อนหรือส้อม สติกำหนดรู้ที่ถูกบริกรรมว่า **"ถูกหนอๆ"** (ถูกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๘. ขณะจับช้อน สติกำหนดรู้ที่จับ (นิ้วมือ) บริกรรมว่า **"จับหนอๆ"** (จับเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๙. ขณะยกช้อนขึ้นแล้วหยุด สติกำหนดรู้ที่ข้อมือ บริกรรมว่า **"ยกหนอๆ"** (ยกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๐. ขณะที่ยื่นช้อนไปตักอาหารแล้วหยุด สติกำหนดรู้ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ไปหนอๆ"** (ไปเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๑. ขณะที่เอาช้อนลงตรงอาหารแล้วหยุด สติกำหนดที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ลงหนอๆ"** (ลงเป็นรูป รู้ว่าลงเป็นนาม)

๑๒. ขณะตักอาหาร สติกำหนดที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ตักหนอๆ"** (ตักเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๓. ขณะยกอาหารขึ้นตรงๆ ก่อนแล้วหยุด สติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"ยกหนอๆ"** (ยกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

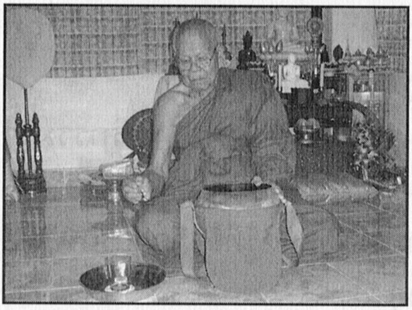
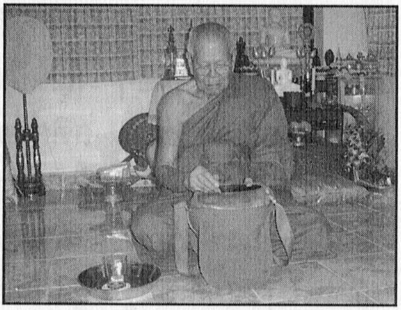
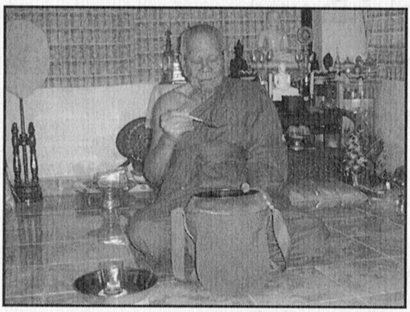
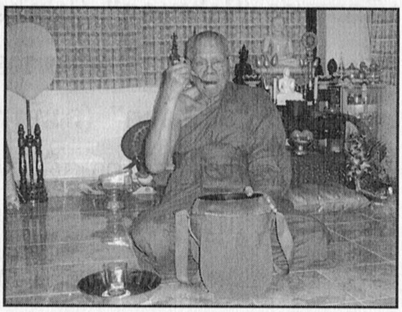
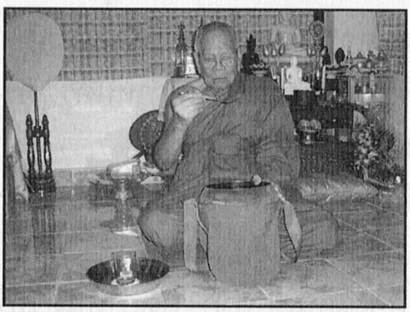
๑๔. ขณะนำอาหารมาที่ปากแล้วหยุด สติกำหนดอยู่ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"มาหนอๆ"** (มาเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๕. ขณะที่อาหารถูกปาก สติกำหนดรู้ ตรงที่ถูกบริกรรมว่า **"ถูกหนอๆ"** (ถูกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๖. ขณะที่อ้าปาก สติกำหนดที่ขากรรไกรล่างบริกรรมว่า **"อ้าหนอๆ"** (อ้าปากเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๗. ขณะเอียงช้อนเข้าปาก สติกำหนดรู้ที่ข้อมือบริกรรมว่า **"เอียงหนอๆ"** (เอียงเป็นรูป รู้เป็นนาม)

รูปการกำหนดจังหวะในการรับประทานอาหาร

รูปการกำหนดจังหวะในการรับประทานอาหาร



๑๘. ขณะที่อมอาหาร สติกำหนดรู้ที่ขากรรไกร หรือริมฝีปาก บริกรรมว่า **“อมหนอๆ”** (อมเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๑๙. ขณะที่เอาช้อนออกจากปากตรงๆ ประมาณครึ่งฟุตสติกำหนดรู้ที่ข้อมือบริกรรมว่า **“ออกหนอๆ”** (เคลื่อนมือออกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๒๐. ขณะวางช้อนลงกับจานข้าวแล้วหยุด สติกำหนดรู้ที่ข้อมือบริกรรมว่า **“ลงหนอๆ”** (ลงเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๒๑. ขณะที่ช้อนถูกจานข้าว สติกำหนดรู้อยู่ที่ข้อมือ อย่ากำหนดที่ช้อนบริกรรมว่า **“ถูกหนอๆ”** (ถูกเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๒๒. ขณะวางช้อนลงกับจานข้าว สติกำหนดรู้นิ้วมือที่ขยับบริกรรมว่า **“วางหนอๆ”** (วางเป็นรูป รู้เป็นนาม)

ต่อจากนั้นก็เอามือกลับมาวางไว้ที่เข่าเป็นจังหวะๆ ดังนี้ **“ยกหนอ”** แล้วหยุด **“มาหนอ”** แล้วหยุด **“ลงหนอ”** แล้วหยุด **“ถูกหนอ”** แล้วหยุด **“คว่ำหนอ”** แล้วหยุดตามลำดับ สติจับอยู่ที่ข้อมือกำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ เสร็จแล้วให้หลับตา กำหนดเคี้ยวอาหารต่อไป

๒๓. ขณะเคี้ยวอาหารให้หลับตา ตั้งสติกำหนดไว้ที่ขากรรไกรบริกรรมว่า **“เคี้ยวหนอๆ”** (เคี้ยวเป็นรูป รู้เป็นนาม) ถ้ารสอาหารปรากฏชัดให้หยุดเคี้ยว ตั้งสติกำหนดรู้รสบริกรรมว่า **“รสหนอๆ”** ดังนี้แล้วจึงเคี้ยวต่อไป

๒๔. ขณะกลืนอาหาร ตั้งสติกำหนดรู้ที่ลูกกระเดือก บริกรรมว่า **“กลืนหนอๆ”** (กลืนเป็นรูป รู้เป็นนาม)

๒๕. เวลาอาหารที่กลืนลงไปหมดนั้น ให้ตั้งสติตามกำหนดรู้ว่าหมด บริกรรมว่า **“หมดหนอๆ”** แล้วเริ่มต้นกำหนดเป็นระยะๆ ต่อไป เริ่มตั้งแต่ “**เห็น–อยาก–พลิก–ยก–ไป–ลง–ถูก–จับ–ยก–ไป–ลง–ตัก–ยก–มา–ถูก–อ้า–เอียง–อม–ออก–ลง–ถูก–วาง–เคี้ยว–รส–**

กลีน–หมด" เป็นต้นไปจนกระทั่งอิ่ม

๒๖. เวลาอิ่มหรือพอแล้ว ให้มีสติกำหนดรู้อาการอิ่มนั้นบริกรรมว่า **"อิ่มหนอ อิ่มหนอ"** (หัวใจหรือหทัยวัตถุเป็นรูป รู้สึกเป็นนาม)

หมายเหตุ – การรับประทานอาหารนี้สำคัญมาก ถ้าได้ปัจจุบันธรรม คือ สติกำหนดรู้ทันในขณะนั้นได้มากเท่าไรย่อมเป็นปัจจัยให้รู้ทันทางอิริยาบถอื่นๆ ได้ไวขึ้น เพราะการรับประทานอาหารมีหลายอารมณ์ ทั้ง สี กลิ่น รส สัมผัส ในขณะเดียวกัน จึงต้องฝึกสติให้มาก และเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ในอารมณ์เดียวกันอยู่เสมอ เวลาเผลอก็กำหนดรู้ว่า **"เผลอหนอ"** แล้วกำหนดติดต่อกันไป ตามลำดับดังที่กล่าวมาแล้ว

คำบริกรรม-ภาวนา-และคำว่า "หนอ"

คำบริกรรมหมายถึง การเอ่ยชื่อของสิ่งนั้นๆ ตามสมมติบัญญัติที่เรียกขานกันมา เช่นบริกรรมคำว่า **"พุทโธ พุทโธ"** หรือภาวนาคาถาอย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เรียกว่า บริกรรม หรือบางครั้งก็เรียกว่า ภาวนา แปลว่า ทำให้เกิดให้มีขึ้น หมายความว่า ทำสมาธิให้เกิดขึ้น ซึ่งเป็นความหมาย ในการเจริญสมถกรรมฐาน ถึงแม้ว่าจะเป็นการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะต้องอาศัยสมาธิเป็นบาทของวิปัสสนาในเบื้องต้น

ฉะนั้น คำบริกรรมหรือคำภาวนาจึงเป็นเรื่องของการเจริญสมถะจนกว่าจะทิ้งคำบริกรรมเอาแต่ตัวรู้อย่างเดียวเมื่อใด เมื่อนั้นจึงจะได้ชื่อว่าเป็นการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ

คำว่า **"หนอ"** เป็นเพียงคำรำพึงเพื่อคั่นประโยคของคำพูด และเป็นการเน้นความหมายให้ชัดเจน เช่นคำบาลีว่า **อนิจฺจา วต สงฺขารา** สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ **สาธุ วต** แปลว่า ดีแล้วหนอ **อโห วต** แปลว่า **โอหนอ** ดังนี้เป็นต้น ซึ่งมีความจำเป็นอย่างยิ่ง ในการปฏิบัติวิปัสสนาในขั้นต้น เพราะเป็นการคั่นจังหวะเพื่อให้จิตน้อมไปหาอารมณ์ปัจจุบัน จนสามารถให้เกิดขณิกสมาธิ ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้นๆ ได้ชั่วขณะหนึ่ง เช่น ขณะนั่งอยู่ บริกรรมว่า **"นั่งหนอๆ"** และขณะที่จิตนึกคิดก็ภาวนาว่า **"คิดหนอๆ"** ดังนี้ จิตก็จะหยุดคิดทันที จึงนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่งที่จะต้องภาวนาคำว่า **"หนอ"** ทุกครั้งจนกว่าสติจะสมบูรณ์ทันต่อปัจจุบัน และตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว โดยการกำหนดให้เป็นไปติดต่อ จนกระทั่งสามารถปฏิบัติ ให้ถึงวิปัสสนาญาณขั้นสูงตั้งแต่ขั้น ภังคญาณ เป็นต้นไป คือ ความเห็นดับไปดับไป โดยส่วนเดียว แล้วจึงจะทิ้งคำภาวนาตามสมมติบัญญัติรวมทั้งคำบริกรรมว่า **"หนอ"** ด้วย

ความหมายของศัพท์
หรือคำที่เกี่ยวกับวิปัสสนาที่ควรจำ

๑. **สภาวะ** คือธรรมชาติที่เป็นเอง หรือความจริงที่เกิดมีขึ้นเองโดยธรรมชาติ

๒. **รูป** คือธรรมชาติที่ปรากฏให้จิตรู้ หรือธรรมชาติที่แตกดับไป เพราะปัจจัยที่เป็นข้าศึก มี เย็น ร้อน เป็นต้น

๓. **นาม** คือธรรมชาติที่น้อมไปหาอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ คือ **หู ตา จมูก ลิ้น กาย ใจ** ได้แก่ จิต เจตสิก ซึ่งเป็นตัวรับรู้อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้น

๔. **อารมณ์** คือสิ่งที่ปรากฏขึ้นให้จิตรู้ หรือสิ่งที่จิตและเจตสิกทำหน้าที่รู้ เก็บ จำ และปรุงแต่ง

๕. **ปัจจุบัน** คือขณะนั้น ทันทีทันใด ขณะที่เกิดขึ้น และกำลังเป็นไปอยู่

๖. **สติ** คือ ธรรมชาติที่ระลึกได้ ในปัจจุบัน ได้แก่ การกำหนดรู้รูป-นาม เป็นอารมณ์

๗. **สัมปชัญญะ** คือธรรมชาติที่รู้ตัวอยู่เสมอว่า ขณะนี้เรากำลังทำอะไร รู้รูป รู้นามอะไรอยู่ หรือรู้ว่ามีสติและรู้ว่าเผลอสติ

๘. **สมาธิ** คือธรรมชาติที่ตั้งมั่น แน่วแน่และความสงบอยู่ในอารมณ์อันใดอันหนึ่ง

๙. **มนสิการ** คือธรรมชาติที่ใส่ใจในเรื่องนั้นๆ ได้แก่ การพิจารณาตริตรองอารมณ์ หรือการทำให้จิตน้อมไปในอารมณ์

๑๐. **ญาณ** คือการรู้เห็นธรรมชาติที่เกิด-ดับของรูปนามในปัจจุบัน ตลอดถึงการเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นผลของการปฏิบัติโดยตรง

๑๑. **ปัญญา** คือธรรมชาติที่รอบรู้หรือรู้ทั่วพร้อม ในสภาวธรรมตามความเป็นจริง คือรู้เหตุ รู้ผล รู้แจ้งแทงตลอด ทั้งในส่วนที่เป็นโลกิยะและโลกุตตระ

วิธีเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และวิธีสมาทาน

ผู้ศรัทธาจะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานพึงปฏิบัติตามขั้นตอนต่อไปนี้

(๑) เตรียมพานดอกไม้ ธูป เทียน หรือเครื่องสักการะต่อพระรัตนตรัย และต่อพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน

(๒) จุดธูป เทียน บูชาพระรัตนตรัย (ถ้าสถานที่ มีที่บูชาเหมาะสม)

(๓) กล่าวนมัสการเป็นภาษาบาลี ดังนี้

อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ ภะคะวา
พุทธัง ภะคะวันตัง อะภิวาเทมิ *(กราบ)*

สวากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
ธัมมัง นะมัสสามิ *(กราบ)*

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สังฆัง นะมามิ *(กราบ)*

(๔) กล่าวคำนอบน้อมแด่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต

สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ หน)

(๕) เจริญพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

บทสวดพระพุทธคุณ

อิติปิ โส ภะคะวา อะระหัง สัมมาสัมพุทโธ
วิชชาจะระณะสัมปันโน สุคะโต โลกะวิทู
อะนุตตะโร ปุริสะทัมมะสาระถิ สัตถา
เทวะมะนุสสานัง พุทโธ ภะคะวาติ

(แล้วกราบหมอบลงขอขมาโทษว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
พุทเธ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
พุทโธ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ พุทเธ

บทสวดพระธรรมคุณ

ส๎วากขาโต ภะคะวะตา ธัมโม
สันทิฏฐิโก อะกาลิโก เอหิปัสสิโก
โอปะนะยิโก ปัจจัตตัง เวทิตัพโพ วิญญูหีติ

(แล้วกราบหมอบลงขอขมาโทษว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
ธัมเม กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
ธัมโม ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ ธัมเม

บทสวดพระสังฆคุณ

สุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
อุชุปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ญายะปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
สามีจิปะฏิปันโน ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ
ยะทิทัง จัตตาริ ปุริสะยุคานิ อัฏฐะ ปุริสะปุคคะลา
เอสะ ภะคะวะโต สาวะกะสังโฆ อาหุเนยโย
ปาหุเนยโย ทักขิเณยโย อัญชะลีกะระณีโย
อะนุตตะรัง ปุญญักเขตตัง โลกัสสาติ

(แล้วกราบหมอบลงขอขมาโทษว่า)

กาเยนะ วาจายะ วะ เจตะสา วา
สังเฆ กุกัมมัง ปะกะตัง มะยา ยัง
สังโฆ ปะฏิคคัณหะตุ อัจจะยันตัง
กาลันตะเร สังวะริตุง วะ สังเฆ

หมายเหตุ : ถ้าปฏิบัติอยู่ในป่า อยู่ในถ้ำ หรือบนภูเขา ควรสวดกรณียเมตตสูตร (กรณียมตฺถ ฯ) ขันธปริตร (วิรูปกฺเข ฯ) และอาฏานาฏิยสูตร (วิปสฺสิสฺส ฯ)

(๖) ผู้ปฏิบัติต้องชำระศีลให้บริสุทธิ์ก่อน

ก. ถ้าเป็นภิกษุ ให้แสดงอาบัติ

ข. ถ้าเป็นสามเณร ให้สมาทานศีล ๑๐

ค. ถ้าเป็นอุบาสก-อุบาสิกา ให้สมาทานศีล ๕ ศีล ๘ หรืออาชีวัฏฐะมะกะศีล ตามสมควรแก่ฐานะและควรแก่อัตภาพของตนที่สามารถจะรักษาได้ ในที่นี้จะขอแสดงวิธีสมาทานอาชีวัฏฐะมะกะศีล

(๗) คำอาราธนาอาชีวัฏฐะมะกะศีล

อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะสีลานิ ยาจามิ

ทุติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะสีลานิ ยาจามิ

ตะติยัมปิ อะหัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ อาชีวัฏฐะมะกะสีลานิ ยาจามิ

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอสมาทานอาชีวัฏฐะมะกะศีล พร้อมด้วยไตรสรณคมน์

แม้ครั้งที่ ๒ ฯลฯ

แม้ครั้งที่ ๓ ฯลฯ

หมายเหตุ : ถ้าสองคนขึ้นไปเปลี่ยน อะหัง เป็น มะยัง และ ยาจามิ เป็น ยาจามะ นอกนั้นเหมือนกันหมด

คำกล่าวนะโม ๓ จบ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ
นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ

(๘) คำสมาทานอาชีวัฏฐะมะกะศีล

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการฆ่าสัตว์และทรมานสัตว์ให้ได้รับความทุกข์เดือดร้อน และใช้ให้ผู้อื่นฆ่า)

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการลักทรัพย์ ฉ้อโกง เอาของผู้อื่นมาเป็นของตนโดยมิได้รับอนุญาตจากเจ้าของเสียก่อน และใช้ให้ผู้อื่นลัก)

๓. กาเมสุ มิจฉาจารา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการประพฤติผิดในกาม ไม่ล่วงละเมิดในภรรยาและสามีของผู้อื่น)

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการพูดคำเท็จ คำไม่เป็นจริง และคำล่อลวงอำพรางผู้อื่น)

๕. ปิสุณาวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการพูดยุยงส่อเสียด ให้ผู้อื่นเดือดร้อน)

๖. ผะรุสะวาจา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการกล่าวคำหยาบคาย ด่าทอ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน)

๗. สัมผัปปะลาปา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบท, คือ เว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ โปรยประโยชน์ ให้ผู้อื่นเดือดร้อน)

๘. มิจฉาอาชีวา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

(ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการประกอบมิจฉาอาชีพ ซึ่งพระพุทธองค์ทรงห้ามไว้ มีดังนี้)

๑. ข้าพเจ้าจะไม่ขายสัตว์ให้เขาเอาไปฆ่า

๒. ข้าพเจ้าจะไม่ขายมนุษย์

๓. ข้าพเจ้าจะไม่ขายอาวุธ

๔. ข้าพเจ้าจะไม่ขายยาพิษ

๕. ข้าพเจ้าจะไม่ขายสุราและไม่ดื่มสุรา

คำสรุปว่า อิมานิ อาชีวัฏฐะมะกะสีลานิ สะมาทิยามิ *(ว่า ๓ หน)*

(๙) คำขอถึงพระรัตนตรัยเป็นที่พึ่งตลอดชีวิต

พุทธัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ

สังฆัง ชีวิตัง ยาวะ นิพพานัง สะระณัง คัจฉามิ

(๑๐) คำมอบกายถวายชีวิตต่อพระพุทธเจ้า (ยกพานดอกไม้ธูปเทียนขึ้น)

อิมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ข้าพระพุทธเจ้าขอน้อมถวายอัตภาพร่างกายและจิตใจแด่พระผู้มีพระภาคเจ้า เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ให้สำเร็จเป็นพุทธบูชา ธัมมบูชา สังฆบูชา ตามสมควรแก่ธัมมานุธัมมปฏิบัติ ณ โอกาส บัดนี้

(๑๑) คำมอบตัวต่อพระอาจารย์หรืออาจารย์ผู้สอนพระกรรมฐาน

อิมาหัง อาจาริยะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะชามิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายตัวต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ที่พระอาจารย์ได้แนะนำสั่งสอนสืบไป

(๑๒) คำขอกรรมฐานต่อพระอาจารย์

นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัฏฐานัง เทหิ

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ขอท่านได้โปรดให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้าเพื่อนำไปประพฤติปฏิบัติ กระทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน อันเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะกิเลส และกองทุกข์ทั้งมวล ณ กาลบัดนี้ เทอญฯ

(๑๓) อัทธุวัง เม ชีวิตัง

ชีวิตของเราไม่แน่นอน ความตายเป็นของแน่นอน วันหนึ่งเราจะต้องตายแน่ เป็นโชคอันดี เป็นลาภอันประเสริฐ ที่เราได้มาเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสบัดนี้ ไม่เสียชาติไม่เสียทีที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

เยเนวะ ยันติ นิพพานัง

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระสาวกทั้งหลาย ได้ดำเนินไปสู่พระนิพพาน อันเป็นหนทางสิ้นทุกข์ ได้ประสบความสันติสุข ด้วยหนทางเส้นนี้ ด้วยสัจจวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ข้าพเจ้าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ ต่อไป จนกว่าจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

อิมายะ ธัมมานุธัมมะปะฏิปัตติยา ระตะนัตตะยัง ปูเชมิ

ข้าพเจ้าขอบูชาพระรัตนตรัย ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันสมควรแก่มรรค ผล นิพพานนี้ ด้วยสัจจวาจาที่กล่าวอ้างมานี้ ขอเทพบุตรเทพธิดาทั้งหลาย อมนุษย์ทั้งหลาย เจ้ากรรมนายเวรทั้งหลาย มารทั้งหลาย จงอย่าเป็นอุปสรรคขัดข้อง ต่อการปฏิบัติวิปัสสนาธรรมของข้าพเจ้า ขอจงได้อนุโมทนาสาธุการรับเอาส่วนกุศลจากข้าพเจ้า ที่จะพึงปฏิบัติและอุทิศให้ท่านนี้ ข้าพเจ้าขออาราธนาพระธรรมวิเศษทั้งหลายทั้งสิ้น พระขณิกสมาธิ พระอุปจารสมาธิ พระอัปปนาสมาธิ พระธรรมปีติทั้งห้า และพระวิปัสสนาญาณทั้งโสฬสญาณ จงมาบังเกิดในขันธสันดานของข้าพเจ้า ให้ข้าพเจ้าได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยเร็ว...เทอญ

(๑๔) แผ่เมตตาต่อตนเอง ดังนี้

อะหัง สุขิโต โหมิ ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุขเถิด

อะหัง นิททุกโข โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีความทุกข์เลย

อะหัง อะเวโร โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีภัยมีเวรเลย

อะหัง อัพ์ยาปัชโฌ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีความพยาบาทเบียดเบียนซึ่งใครๆ เลย

อะหัง อะนีโฆ โหมิ ขอให้ข้าพเจ้าจงอย่าได้มีความเจ็บไข้ ทุกข์กาย ทุกข์ใจเลย

สุขี อัตตานัง ปะริหะรามิ ขอให้ข้าพเจ้าจงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนให้พ้นจากความทุกข์ภัยอันตรายทั้งสิ้นเถิด

(๑๕) แผ่เมตตาให้แก่บุคคลอื่นและสัตว์อื่น ดังนี้

สัพเพ สัตตา อันว่าสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น

อะเวรา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีภัยมีเวรแก่กันและกันเลย

อัพ์ยาปัชฌา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความพยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย

อะนีฆา โหนตุ จงเป็นสุขๆ เถิด อย่าได้มีความทุกข์กายทุกข์ใจเลย

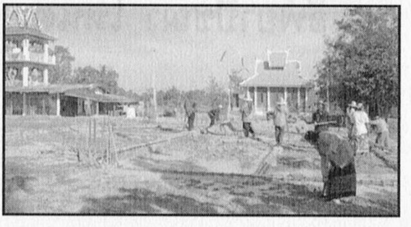
สุขี อัตตานัง ปะริหะรันตุ ขอจงมีความสุขกาย สุขใจ รักษาตนของตน ให้พ้นจากทุกข์ภัยอันตรายทั้งสิ้นเถิดฯ

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่ถึงทุกข์ ขอให้พ้นทุกข์
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่ถึงภัย ขอให้พ้นภัย
สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงที่ถึงโศก ขอให้พ้นโศกทุกคนทุกตนเทอญ













... การก่อสร้างพระพุทธเมตตามหาเจดีย์ ...

... ประวัติวัดวังปลาโด ...

วัดวังปลาโด ก่อตั้งเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๖๔ เดิมชาวบ้านได้ย้ายจากบ้านท่าแร่ มาตั้งบ้านเรือนในปัจจุบัน เนื่องจากบ้านท่าแร่แห้งแล้งฝนไม่ตกตามฤดูกาล และตั้งชื่อหมู่บ้านใหม่ว่า **"บ้านวังปลาโด"** เนื่องจากตั้งตามชื่อปลาชะโด ซึ่งอยู่ในวังน้ำลึกและมีขนาดใหญ่กว่าปลาชะโดทั่วไป จนชาวบ้านคิดว่าเป็นปลาเจ้าที่หรือปลาชะโดโพธิสัตว์ เพราะปรากฏให้คนเห็นในวันสำคัญ คือวันพระขึ้น ๘ ค่ำ และแรม ๑๔ - ๑๕ ค่ำ เป็นประจำ

เมื่อได้ก่อตั้งหมู่บ้านในบริเวณนี้ ต่อมาชาวบ้านได้สร้างวัดขึ้นตั้งชื่อว่า "วัดวังปลาโด" และได้สร้างอุโบสถเมื่อปี พ.ศ. ๒๔๗๗ และผูกพัทธสีมาในปี พ.ศ. ๒๕๐๑ พร้อมทั้งเปลี่ยนชื่อวัดเป็น "วัดสว่างรังษี" บ้านวังปลาโด แต่ทางราชการยังคงใช้ชื่อว่าวัดวังปลาโด ในปี พ.ศ. ๒๕๒๔ คณะกรรมการวัดได้รื้อถอนอุโบสถหลังเดิมซึ่งเป็นไม้และชำรุดมากโดยสร้างอุโบสถหลังใหม่เป็นคอนกรีตเสริมเหล็ก เดิมมีโรงเรียนประถมศึกษาในเขตวัดต่อมาได้ย้ายไปตั้งในที่ดินสาธารณะของหมู่บ้าน ปัจจุบันสถานีอนามัยประจำตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบลวังใหม่ ก็ได้ตั้งอยู่ในเขตวัดด้วย วัดนี้ได้รับพระราชทานวิสุงคามสีมา เมื่อวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๔๙๙ เขตวิสุงคามสีมากว้าง ๙.๕๐ เมตร ยาว ๒๕.๕๐ เมตร การบริหารและการปกครองมีเจ้าอาวาสเท่าที่ทราบนามประมาณ ๑๑ รูป จนถึงรูปปัจจุบันคือ พระอาจารย์มหาโสบิน โสปาโก โพธิ (นามโท) เป็นเจ้าอาวาสตั้งแต่ พ.ศ. ๒๕๔๘ จนถึงปัจจุบัน



... ประวัติ ...

พระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ ป.

(โสบิน ส. นามโท)

มาตุภูมิ

ณ บ้านวังปลาโด อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม เมื่อวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๔๗๔ (ปัจจุบัน พ.ศ.๒๕๕๓ อายุ ๗๙ ปี) หลังจากเรียนจบชั้นประถมศึกษาได้เข้าสู่ร่มกาสาวพัสตร์ บรรพชาเป็นสามเณรที่วัดบ้านหัวหนอง อ.บรบือ มีพระครูธรรมโมภาษผดุงกิจ เป็นพระอุปัชฌาย์ ต่อมาได้เข้าสู่กรุงเทพมหานคร ได้บรรพชาเป็นสามเณรอีกครั้งตามกฎระเบียบของวัดมหาธาตุ อยู่ภายใต้การดูแลของพระธรรมไตรโลกาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ได้ศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติธรรม บาลี บาลีมัธยม พระอภิธรรม และได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เจริญสติปัฏฐานอย่างต่อเนื่องทั้งกลางวันและกลางคืน เป็นเวลา ๗ เดือนเต็ม ณ วิหารคตพระอุโบสถ วัดมหาธาตุฯ โดยมีพระภาวนาภิรามเถร (สุข ปวโร) เป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้ควบคุมดูแลแนะนำแนวทางปฏิบัติ

อุปสมบทและจาริกเดินธุดงค์ต่างแดน

เมื่อ พ.ศ.๒๔๙๖ ได้เข้าอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ณ พระอุโบสถ วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์ กรุงเทพฯ โดยมี พระพิมลธรรม (อาจ อาสภมหาเถร) เป็นพระอุปัชฌาย์ ได้รับนามฉายาว่า **"โสปาโก"** (ผู้มีผลอันสุกแล้ว) อยู่สนองงานพระศาสนาทั้งฝ่ายปริยัติและฝ่ายวิปัสสนา ณ วัดมหาธาตุฯ หลังจากนั้นได้ร่วมเดินทางไปกับตัวแทนคณะสงฆ์ไทยไปดูงานพระศาสนา และศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาเพิ่มเติมที่ประเทศพม่า ในงานฉลองครบรอบ ๒๕ พุทธศตวรรษ (ฉลองกึ่งพุทธกาล) พ.ศ.๒๕๐๐ เมื่อเสร็จงานฉลองแล้ว ได้ออกเดินจาริกธุดงค์ออกจากเมืองย่างกุ้ง เมืองหลวงพม่า สู่เมืองเชียงตุง ผ่านท่าขี้เหล็ก ข้ามแม่น้ำโขงไปห้วยทราย ผ่านหลวงพระบาง เข้าเวียงจันทน์ ประเทศลาว เข้าสู่ประเทศไทยที่ด่านท่าเดื่อ จังหวัดหนองคาย

จากนั้นได้รับนิมนต์ให้ไปเป็นพระอาจารย์สอนอภิธรรมและวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดบุบผาวิปัสสนาราม นครหลวงพระบาง ประเทศลาว ปฏิบัติหน้าที่อยู่สองปี ได้เดินทางกลับประเทศไทย พ.ศ.๒๕๐๔ ไปปฏิบัติหน้าที่ประจำสำนักสงฆ์ประชาศรัทธาธรรม จังหวัดภูเก็ต (ปัจจุบันคือวัดนาคาราม ตำบลวิชิต อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต) เป็นพระอาจารย์สอนอภิธรรมและวิปัสสนาแก่ผู้สนใจ มีพระสงฆ์และพุทธศาสนิกชนให้ความศรัทธาเป็นจำนวนมาก เห็นความสำคัญของการปฏิบัติ จนรวมศรัทธาก่อสร้างอาคารเรียนถาวรขึ้นหนึ่งหลัง โดยเจ้าประคุณ**สมเด็จพระสังฆราชฯ (อยู่ ญาโณทยมหาเถร)**

วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร ได้ประทานนามว่า **"โรงเรียนอภิธรรมวิทยากร"** และได้จัดให้มีการบรรพชาสามเณรหมู่ภาคฤดูร้อนเป็นครั้งแรก ณ โรงเรียนแห่งนี้ ให้ชื่อว่า **"สามเณรพัฒนา"** ซึ่งเป็นแบบอย่างในการบวชสามเณรภาคฤดูร้อน สืบมาจนถึงปัจจุบัน

เผยแผ่พุทธศาสนาในอเมริกา

ปี พ.ศ.๒๕๑๕ ได้รับมอบหมายจากคณะสงฆ์ไทยให้เดินทางไปปฏิบัติหน้าที่เป็นพระธรรมทูตไทยรุ่นแรกเดินทางไปเผยแผ่พระพุทธศาสนา วัฒนธรรมไทย และสร้างวัดไทยในนครลอสแองเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย ซึ่งเป็นวัดไทยวัดแรกที่เกิดขึ้นในทวีปอเมริกา จากนั้นได้ดำเนินการจัดตั้งวัดพุทธวราราม นครเดนเวอร์ โดยได้เปิดสอนวิปัสสนากรรมฐานแก่ท่านผู้สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ ซึ่งได้รับความสำเร็จมากพอสมควร ซึ่งสามารถจัดพิมพ์หนังสือแนะนำการปฏิบัติภาคภาษาอังกฤษขึ้นเป็นเล่มแรกชื่อ **"Way Faring"** โดยมอบลิขสิทธิ์แก่ **Buddhist Publication Society** ประเทศศรีลังกาดำเนินจัดพิมพ์เผยแผ่ทั่วโลก

จนกระทั่งปี พ.ศ.๒๕๒๓ พระอาจารย์โสบินมีปัญหาเรื่องสุขภาพ จึงได้ตัดสินใจลาสิกขาเป็นคฤหัสถ์ ชีวิตหลังจากนั้นได้ทำงานสอนวิปัสสนา แก่ผู้สนใจได้ศึกษาหาความรู้ เพิ่มประสบการณ์การทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยได้ร่วมทำงานกับผู้คนหลากหลายอาชีพที่สนใจศึกษาและปฏิบัติธรรม ทำให้ได้เดินทางไปบรรยายตามศูนย์พระพุทธศาสนาเมืองต่างๆ ในอเมริกา แคนาดา เม็กซิโก ได้ใช้ชีวิต

สอนธรรมในรูปแบบฆราวาส **(Buddhis missionary)** เป็นเวลา ๒๐ ปี ได้มีเพื่อนธรรมและศิษยานุศิษย์ร่วมทำงานพระพุทธศาสนา จนเป็นที่รู้จักกันในระดับหนึ่ง ถือได้ว่ามีส่วนร่วมในการจุดประทีป พระพุทธศาสนาให้ส่องประกาย ณ โลกตะวันตก

ชีวิตบั้นปลายในร่มธรรม

เมื่ออายุครบ ๖๙ ปีในวันที่ ๑๑ ธันวาคม ๒๕๔๓ ได้ตัดสินใจเข้าสู่สมณเพศอีกครั้งตามเจตนารมณ์ที่เคยรับปากไว้กับมารดาว่าให้พระลูกชายตายในผ้าเหลืองและต้องการใช้ชีวิตในบั้นปลายในร่มกาสาวพัสตร์ทำงานสอนวิปัสสนา เผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยได้อุปสมบท ณ พระอุโบสถวัดไทยพุทธคยา รัฐพิหาร ประเทศอินเดีย สถานที่ตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า โดยมีพระธรรมปริยัติมุนี (นวน เขมจารีมหาเถร) เจ้าอาวาสวัดพระธาตุพนมวรมหาวิหาร จังหวัดนครพนม เป็นพระอุปัชฌาย์ โดยได้รับนามฉายาว่า **"โสปาโก"** ในฐานะที่ได้บวชอุทิศชีวิตแด่พระพุทธเจ้า ณ พุทธคยา ประเทศอินเดีย จึงได้มีสร้อยหรือนามปากกาโพธิต่อท้ายเป็น **โสปาโก โพธิ**

พระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ มีความมุ่งมั่นทำงานเผยแผ่พระพุทธศาสนาทั้งด้านการศึกษาปริยัติธรรม ปฏิบัติธรรม เดินตามรอยบาทพระบรมศาสดา สอนวิปัสสนาแก่ผู้สนใจทั้งชาวไทยและชาวต่างชาติ โดยจะมีการเปิดหลักสูตรอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่ศูนย์ปฏิบัติทั้งในประเทศ และต่างประเทศ จักเป็นการสร้างวิปัสสนาทายาท สืบแนวทางในการประพฤติวัตรปฏิบัติให้กระจายไปสู่สาธุชนโดยทั่วกัน

เกียรติคุณที่ผู้เขียนเคยได้รับ

พ.ศ.๒๕๒๘ ได้รับโล่จากศูนย์วิปัสสนา **The Chicago Meditation Center (cmc)**

พ.ศ.๒๕๓๓ ได้รับประกาศเกียรติคุณ **(Appreciation)** จาก **Mr.Tom Bradley** นายกเทศมนตรี นครลอสแองเจลิส รัฐแคลิฟอร์เนีย ในฐานะเป็น **(Chief Vipassana Trainer)** โดยการนำวิปัสสนา ไปสอนพวกเอเชี่ยน อเมริกันที่ติดยาเสพติด เพื่อช่วยให้เขาเลิกยาเสพติดด้วยหลักธรรมทางพระพุทธศาสนา

พ.ศ.๒๕๓๔ ได้รับใบประกาศเกียรติคุณจาก **(The Insight Meditation Network and Namo Tassa Corporation)** ที่ **(Boulder)** รัฐโคโลราโด ในฐานะเป็นที่ปรึกษา และอาจารย์สอนประจำที่ศูนย์ฯ

พ.ศ.๒๕๓๙ ได้รับพระราชทานเสาเสมาธรรมจักรจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี พร้อมทั้งเกียรติบัตรจากสมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ในฐานะเป็นผู้ทำคุณประโยชน์ต่อพระพุทธศาสนา และเผยแผ่ธรรมในต่างประเทศ โดยการเขียนตำราทั้งภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และได้แปลออกสู่ภาษาสเปน โดย ดร.สติมา **(Carola Andujo Rolon, Ph.D.)** ตามแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นหลักฐานสืบไป

พ.ศ.๒๕๔๐ ได้รับเข็มเกียรติคุณจากมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มหาวิทยาลัยแห่งคณะสงฆ์ไทย ในฐานะผู้บำเพ็ญหิตานุหิตประโยชน์แก่มหาวิทยาลัย พระพุทธศาสนา สถาบันพระมหากษัตริย์ และประเทศชาติ

ผลงานการประพันธ์ที่พิมพ์เผยแผ่ ดังนี้

๑. ภาษาไทย **"อยู่ที่ปัจจุบันเท่านั้น"**

๒. **Way Faring** A Manual for Insight Meditation

๓. **Moment To Moment** Mindfulness

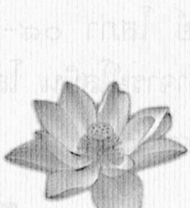
๔. **Insight Meditation** Practical Steps to Ultimate Truth

๕. **Short Introduction** for Meditation

๖. ภาษา (Spanish) **Atencion plena momento a momento.**

๗. มาบวชกันเถิด **Welcome to Ordination** ๓ ภาษา ได้แก่ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษาสเปน

๘. มาปฏิบัติกันเถิด **Moment to Moment** ๒ ภาษา ได้แก่ ภาษาไทย ภาษาอังกฤษ



ตารางสอนวิปัสสนา

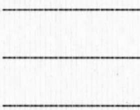
ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งที่ ๙ ณ วัดศิริพงษ์ธรรมนิมิต แขวงท่าแร้ง เขตบางเขน กรุงเทพมหานคร

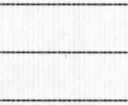
วันเสาร์ – อาทิตย์ และวันพระขึ้น – แรม ๘ ค่ำ ๑๔ – ๑๕ ค่ำ เป็นประจำทุกเดือน (เว้นแต่มีกิจจำเป็นหรือไปกิจนิมนต์ต่างจังหวัดและไปปฏิบัติศาสนกิจในต่างประเทศ) สำหรับวัดวังปลาโด ตำบลวังใหม่ อำเภอบรบือ จังหวัดมหาสารคาม นั้นได้กำหนดเปิดสอนเป็นพิเศษปีละ ๓ ครั้ง สำหรับผู้มีศรัทธา ตั้งใจจะปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ๗ วัน, ๑๕ วัน, หรือ ๑ เดือน ข้าพเจ้ามีความยินดีที่จะอนุเคราะห์เป็นพิเศษ จึงได้กำหนดเดือนพฤษภาคม, กันยายน และธันวาคม ของทุกปี ส่วนวันที่และเวลาที่จะเริ่มปฏิบัติ ทางวัดจะแจ้งให้ทราบก่อนเปิดอบรมล่วงหน้า ๑๕ วัน หรือ ๑ เดือน เป็นอย่างช้า.

หมายเหตุ ท่านผู้มีจิตศรัทธาสนใจที่จะสมัครตามตารางที่กำหนดไว้นี้ โปรดติดต่อสอบถามรายละเอียดได้ที่ คุณพรณรัตน์ ส่งพันธ์นธีกูร โทร.๐๘-๕๐๕๙-๗๔๒๔ /๐-๒๙๔๕-๙๗๒๔ น.ส.อ้อยทิพย์ โสภา ๐๘-๕๓๔๔-๗๒๔๕ หรือจะติดต่อ พระอาจารย์โสบิน โสปาโก โพธิ โดยตรงได้ที่ โทร. ๐๘-๑๙๗๕-๗๔๓๙

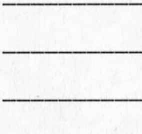
ขอขอบคุณและอนุโมทนา

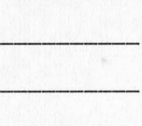
บันทึก

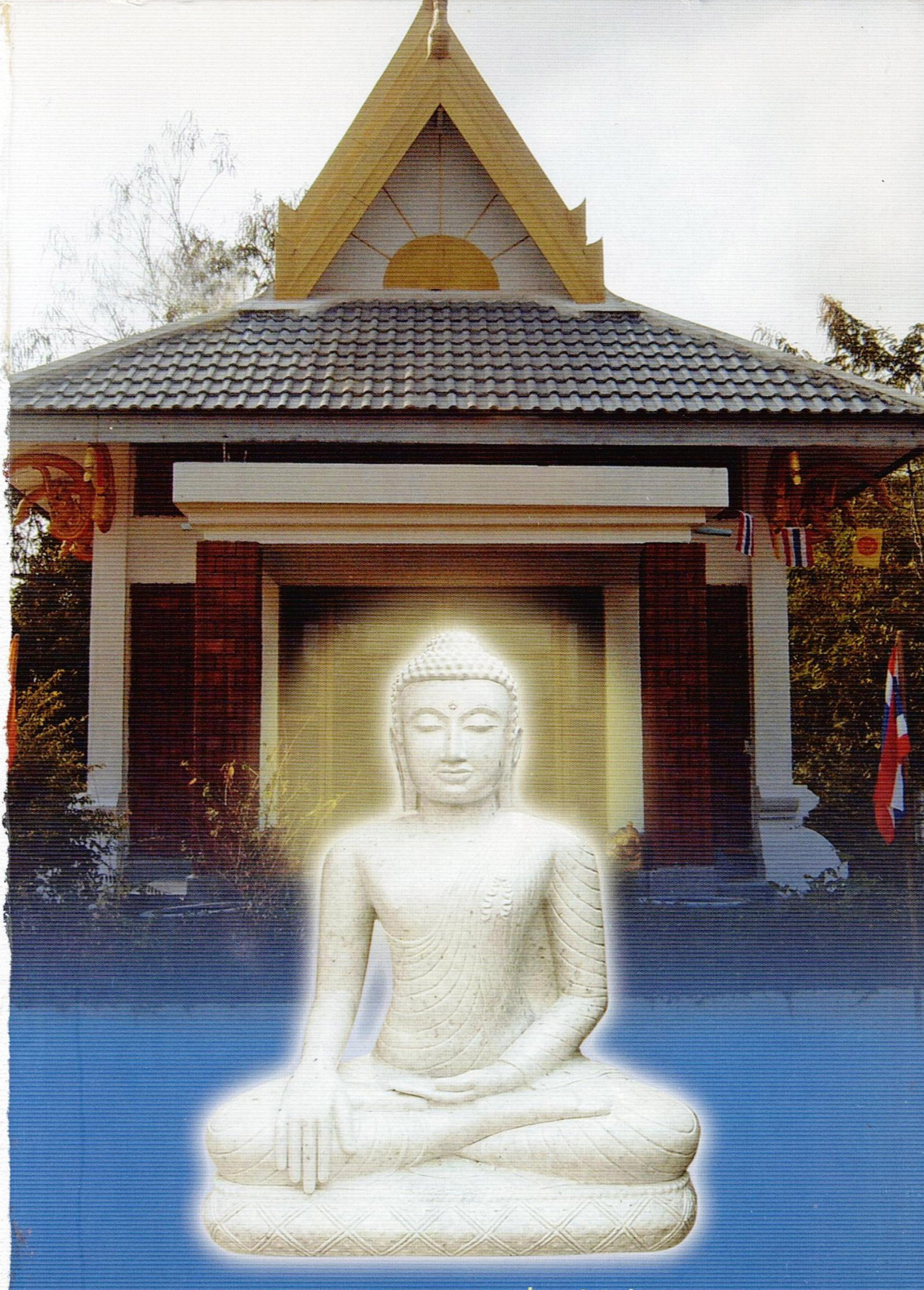




บันทึก







พระพุทธเมตตาสว่างรังษี



พระพุทธเมตตามหาเจดีย์